

كتب قداسة البابا شنودة الثالث



www.st-mgalx.com

البابا شنودة الثالث

رُوحَانِيَّةُ الصُّومِ



البابا شنودة الثالث

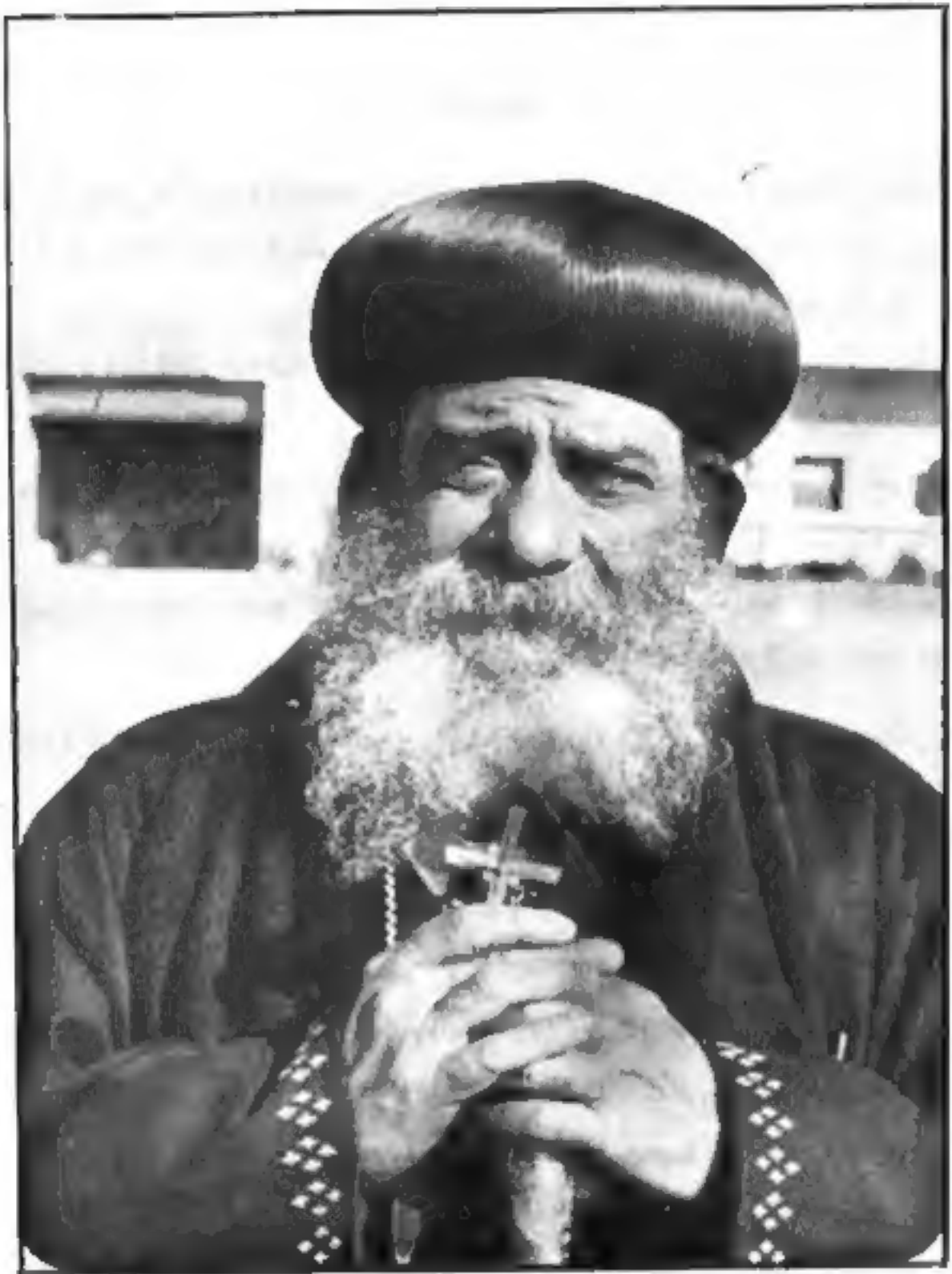
روحانية الصوم

The Spirituality of Fasting
by

H.H. POPE SHENOUDA III

1st print
April 1983
Cairo

الطبعة الأولى
أبريل ١٩٨٣
القاهرة



قداسة البابا شنودة الثالث

مقدمة

موضوع الصوم لازم لكل إنسان . فكل الناس يصومون ، من كل دين على وجه الأرض . مما يدل على أن فكرة الصوم كانت راسخة في عقيدة البشرية قبل أن تتفرق إلى أمم وشعوب ، بل إنها ترجع إلى أيام آدم وحواء...
ونحن لا نريد هنا أن نطرق موضوع الصوم من الناحية العقيدية ، وإنما من الناحية الروحية .

نريد أن نتحدث عن الفهم الروحي للصوم ، والسلوك الروحي أثناء الصوم ، لأن كل ما يهنا هو نموك الروحي في محبة الله .
ما أكثر المحاضرات التي ألقيناها في الصوم وعن الصوم ، إنقينا لك منها ١٥ محاضرة لتكون مادة هذا الكتاب وهي :

- محاضرتان عن الصوم في ١٩٦٩/٨/٨ ، وفي ١٩٦٩/٨/١٥ ، ومحاضرة في الجزيرة يوم السبت ١٩٧٠/٣/٨ ، ومحاضرة في فبراير ١٩٧١ .
- محاضرتان عن الصوم في ١٩٧٤/٢/٢٢ ، ١٩٧٤/١١/٢٩ .
- محاضرتان بعنوان (قدسوا صوماً) في ١٩٧٧/٢/١٨ ، ١٩٧٩/١١/٣٠ .
- محاضرة بعنوان (فترة إلتصاق بالله) في ١٩٧٧/٣/٤ .
- محاضرتان عن الصوم الكبير في فبراير ١٩٧٨ .
- محاضرة عن الصوم الكبير في ١٩٨٠/٢/٨ .
- ومحاضرة موضوعها (نحن نفرح بالصوم) في ١٩٨٠/٥/٣٠ .
- ومحاضرة عن (روحانية الصوم) في ١٩٨١/٧/٣ .
- ومحاضرة ألقيت في الدير في ١٩٨٢/٢/٢٠ .
- وقد أخرجناها جميعها في كتاب واحد ، نقدمه إليك .

البابا شنودة الثالث

محتويات الكتاب

صفحة	
٥	مقدمة
	الفصل الأول :
٧	أهمية الصوم
	الفصل الثاني :
١٩	الصوم والجسد
	الفصل الثالث :
٣٩	قدسوا صوماً
	الفصل الرابع :
٥٧	فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم
	الفصل الخامس :
٦٩	تداريب أثناء الصوم

أهمية الصوم

- عل جبل التجل
- الصوم أقدم وصية
- صام الأنبياء والرسل
- وصام الشعب كله
- وصام الأمم
- الصوم يسبق كل نعمة
- ويسبق أسرار الكنيسة
- بالصوم يتدخل الله
- الفرح بالصوم - منج حياة
- الصوم والإستشهاد

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
على جبل التجلي
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

سليلا (أصحاح ١١)

على جبل التجلي ، وقف ثلاثة يضيئون بنور مجيد
وكانوا ثلاثتهم ممن أتقنوا الصوم --
إذ صام كل منهم أربعين يوماً وأربعين ليلة
إنهم : السيد المسيح له المجد (متى ٤ : ٢) ،
وموسى (خر ٢٨ : ٤٠) ،
وإيليا (مل ١ : ١٩ : ٨) .

فهل يختفى وراء هذا المنظر البهى معنى هام :
وهو أنه يقهر الجسد فى الصوم ، تتجلى الروح ، ويتجلى الجسد ؟
هل اختار السيد المسيح معه فى التجلي إثنين من الصوامين ، ليرينا أن الطبيعة
التي ستتجلى فى الأبدية ، هى التي قهرت الجسد بالصوم ؟
ترى ماذا قيل عن الصوم أيضاً ؟ لقد قيل :

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
الصوم أقدم وصية
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية . فقد كانت الوصية التي أعطها الله لأبينا
آدم ، هى أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات ، من شجرة معينة (تك ٢ :
١٦ ، ١٧) ، بينما يمكن أن يأكل من باقى الأصناف .
وهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها .
فهو ليس مطلق الحرية ، يأخذ من كل ما يراه ، ومن كل ما يهواه ... بل
هناك ما يجب أن يمتنع عنه ، أى أن يضبط إرادته من جهته . وهكذا كان على
الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده .
فقد تكون الشجرة « جيدة للأكل ، وبهجة للعيون ، وشهية للنظر » (تك ٣ :
٦) . ومع ذلك يجب الإمتناع عنها .
وبالإمتناع عن الأكل ، يرتفع الإنسان فوق مستوى الجسد ، ويرتفع أيضاً
فوق مستوى المادة . وهذه هى حكمة الصوم .

ولو نجح الإنسان الآن في هذا لإختبار، وانتصر على رغبة جسده في الأكل، وانتصر على حواس جسده التي رأت الشجرة فإذا هي شهية للنظر... لو نجح في تلك التجربة، لكان ذلك برهاناً على أن روحه قد غلبت شهوات جسده، وحينئذ كان يستحق أن يأكل من شجرة الحياة...

ولكنه انهزم أمام الجسد. فأخذ الجسد سلطاناً عليه.

وظل الإنسان يقع في خطايا عديدة من خطايا الجسد، واحدة تلو الأخرى، حتى أصبحت دينونة له أن يسلك حسب الجسد وليس حسب الروح (رو ٨: ١).

وجاء السيد المسيح، ليورد الإنسان إلى رتبته الأولى.

ولما كان الإنسان الأول قد سقط في خطية الأكل من ثمرة محرمة خاضعاً لجسده، لذلك بدأ المسيح تجاربه بالانتصار في هذه النقطة بالذات، بالانتصار على الأكل عموماً حتى المحلل منه.

بدأ المسيح خدمته بالصوم، ورفض إغراء الشيطان بالأكل لحياة الجسد، أظهر له السيد المسيح أن الإنسان ليس مجرد جسد، إنما فيه عنصر آخر هو الروح. وطعام الروح هو كل كلمة تخرج من فم الله، فقال له:

« ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله » (متى ٤: ٤).

ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة، أتى بها العهد الجديد، إنما كانت وصية قديمة، أعطيت للإنسان في أول شريعة مكتوبة (ث ٨: ٣).

oooooooooooooooooooo

وهكذا صام الأنبياء

oooooooooooooooooooo

إننا نسمع داود النبي يقول «أذلت بالصوم نفسي» (مز ٣٥: ١٣)، ويقول «أبكييت بالصوم نفسي» (مز ٦٩: ١٠)، ويقول أيضاً «ركبتاي ارتعشتا من الصوم» (مز ١٠٩: ٢٤). كما أنه صام لما كان ابنه مريضاً وكان يطلب نفسه من الرب. وفي صومه «بات مضطجماً على الأرض» (٢ صم ١٢: ١٦).

وقد صام دانيال النبي (دا ٩: ٣). وصام حزقيال النبي أيضاً (حز ٤: ٩). ونسمع أن نحميا صام لما سمع أن سور أورشليم منهدم ولبوابها محروقة بالنار (نع ١: ٣، ٤). وكذا صام عزرا الكاتب والكاهن ونادى بصوم لجميع الشعب (عز ٨: ٢١).

وقد قيل عن حته النبوة إنها كانت « لا تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات »
(لو ٢: ٣٧).

□□□□□□□□□□□□□□□□

وصام الرسل

□□□□□□□□□□□□□□□□

في العهد الجديد ، كما صام المسيح ، صام رسله أيضاً ...
وقد قال السيد المسيح في ذلك « حينما يرفع عنهم العريس حينئذ يصومون »
(متى ٩ : ١٥) ... وقد صاموا فعلاً . وهكذا كان صوم الرسل أقدم وأول صوم
صامته الكنيسة المسيحية . وقيل عن بطرس الرسول إنه كان صائماً حتى جاع كثيراً
واشتهى أن يأكل (أع ١٠ : ١٠) فظهرت له الرؤيا الخاصة بقبول الأمم . وهكذا
كان إعلان قبول الأمم في أثناء الصوم ... وبولس الرسول كان يخدم الرب « في
أتعاب في أسفار في أصوام » (٢ كو ٦ : ٥) ، بل قيل عنه « في أصوام مراراً
كثيرة » (٢ كو ١١ : ٢٧) . وقيل إنه صام معه برنابا (أع ١٤ : ٢٣) .

وفي أثناء صوم الرسل ، كلمهم الروح القدس ...

إذ يقول الكتاب « وفيما هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس :
إفرزوا لي برنابا وشاول للعمل الذي دعوتها إليه . فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا
عليها الأيادي » (أع ١٣ : ٢ ، ٣) .

وما أجل ما قاله الرب للرسل عن الصوم وعلاقته بإخراج الشياطين :
« هذا الجنس لا يخرج بشيء ، إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ :
٢١) . إلى هذه الدرجة بلغت قوة الصوم في إرعاب الشياطين .

ولم يكن الصوم قاصراً على الأفراد ، إنما كان الشعب كله يصوم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

صوم الشعب كله

□□□□□□□□□□□□□□□□

ويدخل في العبادة الجماعية (وهو غير الأصوام الخاصة) .
فيه تجتمع كل قلوب الشعب معاً ، في تذلل أمام الله .
وكما اعتاد الناس أن يصلوا معاً بروح واحدة ، وبنفس واحدة ، في صلاة جماعية
يقدمونها لله (أع ٤ : ٢٤) ، وهذه غير الصلوات الخاصة التي في المذبح المطلق ،

كذلك في الصوم :

هناك أصوام جماعية، لها أمثلة كثيرة في الكتاب المقدس:

يشارك فيها جميع المؤمنين معاً ، بروح واحدة ، يقنعون صوماً واحداً لله . إنه صوم للكنيسة كلها ...

ولجعل أبرز مثال له الصوم الذي صامه كل الشعب لما وقع في ضيقة أيام المذقة
أستير حتى يصنع الرب رحمة (إس ٤ : ٣ ، ١٦) . وصام الجميع بالمسوح والرماد
والبكاء ، وسمع الرب لهم وأنقذهم .

وكما صام الشعب كله بنداء عزرا الكاهن على نهر أهوا متذللين أمام الرب
(عزرا: ٢١، ٢٣)، كذلك اجتمعوا كلهم بالصوم مع نحميا وعليهم مسح وتراب
(نح: ٩: ١).

وكذلك صام الشعب أيام يهوذا فاط (٢ أى ٢٠ : ٣) .

ويحدثنا سفر أرميا النبي عن صوم الشعب في أيام يهوياقيم بن
يوشيا (أر ٣٦: ٦).

وصوم آخر جماعى في أيام بوشيل النى (بوشيل ٣ : •) .

ومن الأصوام الجماعية أيضاً : « صوم الشهر الرابع ، وصوم الخامس ، وصوم
السايع ، وصوم العاشر » (زك : ٨ : ١٩) .

والصوم معروف في كل ديانة . وقد صام الأمم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

صوم الأميين أيضاً

□□□□□□□□□□□□□□□□

ولعل أبرز مثال له صيام أهل نينوى (يون ٣) . وكيف أن الله قبل صومهم ، وغفر لهم خطاياهم .

وكذلك صوم كرنيليوس قائد المائة (أع ١٠ : ٣٠) . وكيف قبل الله صومه ، وأرسل إليه بطرس الرسول الذى وعظه وعمله .

ويحدثنا العهد القديم عن صوم داريوس الملك أثناء تجربة دانيال النبي ، وكيف « بات صائماً ، ولم يؤت قدامه براريه » (١٨ : ٦١) .

الصوم معروف في كل ديانة ، حتى الديانات الوثنية والبدائية . مما يدل على أنه معروف منذ القدم قبل أن يفترق الناس .

سر الميرون ، سر قبول الروح القدس الذى على المعمودية .
 سر الأفخارستيا ، تناول ، يمارسه الكل وهم صائمون .
 سر مسحة المرضى ، (صلاة القنديل) يكون فيه الكاهن صائماً ، ومن يدهنون
 بزيت هذا السر المقدس يكونون صائمين أيضاً . ولكن يستثنى المرضى العاجزون عن
 الصوم ، الذين يحضرون من الصوم حتى فى تناول...
 وسر الكهنوت كما قلنا ، يمارس بالصوم ...
 لم يبق سوى سر الاعتراف ، وسر الزواج .
 وما أجل أن يأتى المعترف ليترف بخطاياها وهو صائم ومنسحق . ولكن لأن
 الكنيسة تسمى وراء الخطيئة فى كل وقت ، لتقبل توبته فى أى وقت ، لذلك لم
 تشترط الصوم .

أما سر الزواج فقد أعفاه السيد المسيح بقوله « لا يستطيع بنو العرس أن يصوموا
 مادام العريس معهم » (مر ٢ : ١٩) . ومع ذلك ففى الكنيسة الناسكة الأولى ،
 حينما كان سر الزواج يمارس بعد رفع بخور باكر ، كان العريان يصومان ويتناولان
 ويستمران ذلك اليوم فى صوم ... حالياً طبعاً لا يحدث هذا ...

إن بركات الروح القدس التى ينالها المؤمنون فى الأسرار الكنسية كانت
 تستقبل بالصوم ، إلا فى الحالات الاستثنائية .

وكما عرفت الكنيسة الصوم فى حياة العبادة ، وفى حياة الخدمة ، كذلك عرفت
 فى وقت الضيق ، وخرجت بقاعدة روحية وهى :

□□□□□□□□□□□□□□□□

بالصوم يتدخل الله

□□□□□□□□□□□□□□□□

لقد جرب هذا الأمر نعمياً ، وعزراً ، ودانيال . وجربته الملكة استير من أجل
 الشعب كله . وجربته الكنيسة فى القرن الرابع فى عمق مشكلة آريوس . وجربته
 الأجيال كلها . وأصبح عقيدة راسخة فى ضمير الكنيسة ، تصلحها فى صلاة القسمة
 فى الصوم الكبير ، مؤمنة إيماناً راسخاً أن الصوم يحل المشاكل ...
 الإنسان الواصل بقوته وذكائه ، يعتمد على قوته وذكائه . أما الشاعر بضعفه ،
 فإنه فى عشاكله ، يلجأ إلى الله بالصوم .

في الصوم يتذلل أمام الله ، ويطلب رحمته وتدخله قائلاً « قم أيها الرب الإله ... ». وفي ذلك ينصت إلى قول الرب في المزمور « من أجل شقاء المساكين وتهد البائسين ، الآن أقوم - يقول الرب - أصنع الخلاص علانية » (مز ١١) .

الصوم هو فترة صالحة ، لإدخال الله في كل مشكلة . فترة ينادى فيها القلب المنسحق ، ويستمع فيها الله .

فترة يقترب فيها الناس إلى الله ، و يقترب فيها الله من الناس ، يستمع إلى
حنينهم وإلى أبنينهم ، و يعمل ...

طالما يكون الناس منصرفين إلى رغباتهم وشهواتهم ، ومنشغلين بالجسد والمادة... فإنهم يشعرون أن الله يقف بعيداً... لا لأنه يريد أن يبعد ، وإنما لأننا أبعدناه ، أو رفضناه ، أو رفضنا أن نقترّب منه على وجه أصح .

أما في فترات الصوم المزوج بالصلاة، فإن الإنسان يقترب إلى الله، ويقول له: إشتري في العمل مع عبيدك...

إنه صراخ القلب إلى الله ، لكي يدخل مع الإنسان في الحياة .
يمكن أن يكون في أى وقت . ولكنه في فترة الصوم يكون أعمق ، ويكون
أصدق ، ويكون أقوى .

فبالصوم الحقيقي يستطيع الإنسان أن يحسن قلب الله ...
والذي يدرك فوائد الصوم ، وفاعلية الصوم في حياته ، وفي علاقته بالله ، إنما
يفرح بالصوم .

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

الفرج بالمصوم

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

إننا لسنا من النوع الذى يصوم ، وفى أثناء الصوم يشتهى مق بآقى وقت الإفطار .
إنما نحن حينئذ نكون مفطرين ، نشتهى الوقت الذى يعود فيه الصوم من جديد .

الإنسان الروحي يفرح بفترات الصوم ، أكثر مما يفرح بالأعياد التي يأكل فيها ويشرب . كثيرون يشتهون الصوم في فترة الخمسين المقدسة التي تأتي بعد القيامة ، والتي لا صوم فيها ولا مطانيات . وفيها يشواق الكثيرون إلى الصوم اشتياقاً ، لذلك يفرحون جداً عندما يحل صوم الرسل ، إذ قد حرموا من لذة الصوم خمسين يوماً من قبله .

ومن فرح الروحانيين بالصوم ، لا يكتفون بالأصوام العامة ، إنما يضيفون إليها أصواماً خاصة بهم ...

ويلتحون على آباء اعترافهم أن يصرحوا لهم بتلك الأصوام الخاصة ، مؤيدين طلبهم بأن روحياتهم تكون أقوى في فترة الصوم ، بل أن صحتهم الجسدية أيضاً تكون أقوى ، وأجسادهم تكون خفيفة .

إن الذين يطلبون تقصير الأصوام وتقليلها ، هؤلاء يشهدون على أنفسهم أنهم لم يشعروا بلذة الصوم أو فائدته ...

وسنتحدث بمشيئة الرب في الفصول المقبلة عن فوائد الصوم ، التي من أجلها صار فرحاً للروحانيين ، وصار للرهبان منج حياة ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

منج حياة

□□□□□□□□□□□□□□□□

من محبة آبائنا الرهبان للصوم ، جعلوه منج حياة .

صارت حياتهم كلها صوماً ماعدا أيام الأعياد ، ووجدوا في ذلك لذة روحية ، ولم يشعروا بأي تعب جسدي . بل استراحوا للصوم وتعودوه ...

وروى أنه لما حل الصوم الكبير في إحدى البراري ، أرسلوا من ينادي في البرية لينبه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس ، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادي هذا التنبيه ، قال له : ما هو يا إبنی هذا الصوم الذي تقول عنه ؟ لست أشعر به لأن أيام حياتي كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً) .

والقديس الأنبا بولا السائح ، كان يأكل نصف خبزة يومياً ، وفي وقت الغروب ، كنظام حياة ثابت .

وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب ، مثل ذلك الراهب القديس الذي قال : مرت علي ثلاثون سنة ، لم تبصرني فيها الشمس آكلاً ...

وبعض الرهبان كانوا يطوون الأيام صوماً . والقديس مقاريوس الإسكندراني لما زار أديرة القديس باخوميوس . كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع الصوم الكبير ، وكان يطوي باقي الأيام ...

ولم يقتصر صوم أولئك الآباء ، على طول فترات الصوم ، أو على الأيام ، إنما

شمل النك أيضاً نوع طعامهم...

أباً نفر السائح كان يتغذى بالبلح من نخلة في مكان توحيده ، والأنبا موسى السائح كان يقتات بحشائش البرية ، وكذلك كان الأنبا بيجيمي السائح . وكان يشرب من الندى...

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة .

وفي الواقع إن حالة الرهبان من هذه الناحية مستقرة على وضع ثابت ، إستراحات له أجسادهم ، واستراحات له أرواحهم ... وضع لا تغيير فيه ، إعتادوه وتنظموا حياتهم تبعاً له .

أما العلمانيون فهم مساكين ، أقصد هؤلاء الذين ينتقلون من النقيض إلى النقيض . من صوم يمنعون فيه أنفسهم ، إلى فطر يأخذون فيه ما يشتهون . يضبطون أنفسهم فترة ، ثم يمنحونها ما تشاء فترة أخرى ، ثم يرجعون إلى المنع ، ويتأرجحون بين المنع والمنح فترات وفترات . يبنون ثم يهدمون ، ثم يعودون إلى بناء يعقبه هدم ، إلى غير قيام .

أما الصوم الحقيقي فهو الذي يتدرب فيه الصائم على ضبط النفس ويستمر معه ضبط النفس كمنهج حياة...

فيضبط نفسه في أيام الفطر كما في أيام الصوم ، على الرغم من اختلاف أنواع الأطعمة ومواعيد الأكل ... وهكذا يكون الصوم نافعاً له ، ويعتبر بركة لحياته . وهذا المعنى لا يكون الصوم عقوبة ، بل نعمة .

كانت أكبر عقوبة توقع على أحد الروحانيين ، أن يأمره أب اعترافه بأن يأكل مبكراً ، أو يأكل لحماً أو طعاماً شهياً . وكان أب الاعتراف يفعل هذا إن رأى إبنه الروحي قد بدأ يرتفع قلبه أو يظن في نفسه أنه قد صار ناسكاً أو زاهداً ، فيخفض كبريائه بالأكل ، فتتكسر نفسه ، وبذلك يتخلص من أفكار المجد الباطل ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

الصوم والإستشهاد

□□□□□□□□□□□□□□□□

طبيعى أن الذى لا يستطيع الإستغناء عن أكلة، يكون من الصعب عليه أن يستغنى عن الحياة كلها .

أما النفوس القوية التى تتدرب على احتمال الجوع والعطش، والتى تستطيع أن تخضع أجسادها، وتقهّر رغباتها وشهواتها، هذه بتوالى التداريب، وبعدم الإهتمام بالجسد واحتياجاته، يمكنها فى وقت الإستشهاد أن تحتمل متاعب السجون وآلام العذاب، وتستطيع بنعمة الله أن تقدم أجسادها للموت .

لهذا كان الصوم مدرسة روحية تدرب فيها الشهداء .

ليس من جهة الجسد فقط ، وإنما أيضاً من جهة روحانية الصوم : لأنه إذ تكون أيام الصوم مجالاً للعمل الروحى والتوبة والإقتراب إلى الله، تساعد هذه المشاعر على محبة الأبدية وعشرة الله، وبالتالي لا يخاف الإنسان من التقدم إلى الموت، إذ يكون مستعداً للقاءه، بل أنه يكون فرحاً بالتخلص من الجسد للإلتقاء بالله، ويقول «لى اشتاء أن أنطلق وأكون مع المسيح» فذاك أفضل جداً» (فى ١ : ٢٣) .

بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها على الزهد .

وبالزهد كانت تدرهم على ترك الدنيا والإستشهاد .

فالذين استشهدوا كانوا فى غالبيتهم أهل صوم وصلاة وزهد فى العالم . وكما قال القديس بولس الرسول «يكون الذين يستعملون العالم، كأنهم لا يستعملونه، لأن هيئة هذا العالم تزول» (١ كو ٧ : ٣١) .

الفصل الثاني

الصوم والجسد

تعريف الصوم
فترة الإنقطاع
عنصر الجوع
الطعام النبأ
نوع الطعام
إرتباط الصوم بالسهر
فوائد الصوم جسدياً
ليس الصوم مجرد فضيلة جسدية

تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الروحية متذكرو بالتفصيل فيما بعد .
ولكن ما هو تعريف الصوم من الناحية الجسدية ؟
الصوم هو انقطاع عن الطعام فترة من الوقت ، يعقبا طعام خالٍ من الدسم الحيواني .

فترة الإنقطاع

لا بد من فترة إنقطاع ، لأننا لو أكلنا من بدء اليوم بدون انقطاع ، لصرنا نباتيين وليس صائمين . وحتى الصوم في اللفة هو الإمتناع أو الإنقطاع . فلا بد إذن أن نمتنع عن الطعام لفترة معينة .

فترة الإنقطاع عن الطعام تختلف من شخص لآخر .

وذلك لأسباب كثيرة نذكر من بينها :

- ١ - يختلف الناس في درجتهم الروحية . فهناك المبتدئ الذي لا يستطيع أن ينقطع طويلاً . ويليه المتدرب الذي يستطيع أكثر . يفوقها الناضج روحياً الذي يمكنه أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة . وأكثر من هؤلاء التامك الذي يستطيع أن يطوي الأيام صوماً ، كما كان يفعل آباؤنا الرهبان والمتوحدون والسواح .
- ٢ - يختلف الصائمون في سنهم . فتوى الطفل أو الصبي في الصوم ، غير مستوى الشاب أو الرجل الناضج ، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل .
- ٣ - يختلف الصائمون أيضاً في صحتهم ، فما يحتمله القوى غير ما يحتمله الضعيف . كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص ، أو يمتنون من الإنقطاع حسبما تكون نوعية أمراضهم وطريقة علاجهم .
- ٤ - يختلف الصائمون كذلك في نوعية عملهم . فالبعض يقومون بأعمال تحتاج إلى مجهود جسدي كبير . والبعض أعمالهم مريحة يجلسون فيها إلى مكاتيبهم بضع ساعات في اليوم . واحتمال هؤلاء للإنقطاع غير احتمال أولئك .
- ٥ - هناك أيضاً نظام التدرج . فقد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة إنقطاع معينة ، تزداد على مر الأسابيع ، حتى يكون إنقطاعه في آخر الصوم أعلى بكثير

من نقطة البدء . وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحيون .
على أنه قد يوجد حد أدنى لهذا الإنقطاع .

وربما يختلف هذا الحد الأدنى من صوم إلى آخر . فالصوم الكبير مثلاً يكون حده الأدنى أعلى من باقى الأصوام . والحد الأدنى فى أسبوع الآلام يكون أعلى مما فى الصوم الكبير نفسه . والبعض كانوا يطوون الفترة من بعد خيس العهد إلى قداس العيد . وأيام البرامون فى أصلها تطوى أيضاً . أما الضمفاء فلهم تسهيل خاص . ومع كل ذلك ، فيمكننا أن نضع قاعدة هامة وهى :

فترة الإنقطاع تكون حسب إرشاد أب الاعتراف .

وذلك حتى لا يبالغ فيها البعض فتتعبهم جسدياً ، وقد تتعبهم روحياً أيضاً إذ تجلب لهم أفكاراً من المجد الباطل . كما أن البعض من الناحية الأخرى قد يتهاون بطريقة تفقده فائدة الصوم . والأفضل أن يشرف أب اعتراف على هذا الأمر .

على أنه من جهة النظام العام للكنيسة فى فترة الإنقطاع ، نود أن نسأل سؤالا :

هل هناك علاقة بين الإنقطاع عن الطعام والساعة التاسعة ؟

يبدو أن هناك علاقة ... لأنه فى طقس الكنيسة الخاص بصلاة الساعة التاسعة ، نلاحظ إختيار فصل الإنجيل الخاص بمباركة الطعام بعد فترة من الجوع (لو ١٠ : ١٧-١٨) .

وواضح أننا فى صلاة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح على الصليب ، فلماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بمباركة الطعام ؟ يبدو أن نظام الإنقطاع كان عموماً إلى الساعة التاسعة ، فيصلى الناس هذه الساعة بإنجيلها المناسب ، ثم يتناولون طعامهم . ولما كانت غالبية السنة صوماً ، ولكى لا يتغير نظام الصلاة اليومية بين الإفطار والصوم ، بقى هذا الفصل من الإنجيل على مدار السنة ... حتى فى الأيام التى ليس فيها إنقطاع ، يذكرنا بالصوم ، أو يذكرنا بمباركة الرب للطعام قبل الأكل أبياً كان الموعد ...

والمعروف أن الساعة التاسعة من النهار هى الثالثة بعد الظهر ، على اعتبار أن النهار يبدأ على الأغلب من السادسة صباحاً .

وعلى أية الحالات ، لا داعى للاستفاضة فى بحث هذه النقطة ، مادامت فترة الإنقطاع تتغير من شخص إلى آخر . كما أننا تركنا تحديداتها لأب الاعتراف وحالة الصائم الروحية ...

والمهم عندنا هو الوضع الروحي لفترة الإنقطاع .

فلا نريد أن ندخل في شكيلات أو في قوانين خاصة بفترة الإنقطاع ، إنما نريد أن نتحدث عن الطريقة التي يستفيد بها الإنسان روحياً من فترة إنقطاعه عن الطعام . لأنه قد ينقطع إنسان عن الطعام إلى التاسعة من النهار أو إلى الغروب أو إلى ظهور النجم ، ولا يستفيد روحياً ، إذ كان قد سلك بطريقة غير روحية . فما هي الطريقة الروحية إذن ؟

١ - ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زهد ونسك .

فلا تهتم فيها بما للجسد . أى لا تكون منقطعاً عن الطعام ، وتظل تفكر متى تأكل ، أو ماذا ستأكل ، أو تجد لذة في تجهيز ما تأكل ... إنما ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زاهدة ناسكة ، ترتفع فيها تماماً عن مستوى الأكل وعن مستوى المادة وعن مستوى الطعام .

٢ - وبعد فترة الإنقطاع لا تأكل بشهوة .

فالذى ينقطع عن الطعام ، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهيه ، أو يشتهي أصنافاً معينة تلذ له ، هذا لا يكون قد أخضع جسده أو أذله أو أمات شهواته . وإذا يأكل بشهوة ، أو إذ يأكل ما يشتهي ، يدل على أنه لم يستفيد روحياً من فترة الإنقطاع ، ولم يتعلم منها الزهد والنسك ... ! أنظر ما قاله دانيال النبي عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً » (دا : ١٠ : ٣) .

وهذا يكون كمن يهدم ما يبنيه ، بلا فائدة ... ! وليس الصوم هو أن نبنى ونهدم ، ثم نبنى ثم نهدم ، بغير قيام ... !

٣ - ولا تترقب نهاية فترة الإنقطاع ، لتأكل .

إن جاء موعد الأكل ، فلا تسرع إليه . وحبذا لو قاومت نفسك ، ولو دقائق قليلة وانتظرت . أو إن حل موعد تناولك للطعام ، قل لنفسك : نصل بعض الوقت ثم نأكل ، أو نقرأ الكتاب ونتأمل بعض الوقت ثم نأكل ، ولا تنهافت على الطعام ... الزهد الذى كان لك أثناء فترة الإنقطاع ، فليستمر معك بعدها . فهذه هي الفائدة الروحية التي تنالها .

إجعل روحياتك هي التي تقودك ، وليس الساعة .

وادخل إلى العمق . العمق الذى في الإمتناع عن الطعام . الذى هو الإرتفاع

من مستوى الأكل ، وعن مستوى المادة ، وعن مستوى الجسد .
وبالنسبة إلى فترة الإنقطاع وموعدها ، هذا لو وصلت بك إلى الشعور بالجوع .
فهذا أفيد جداً... هنا ونحدثك عن عنصر الجوع في الصوم .

عنصر الجوع

كثيرون ينقطعون عن الطعام ، ثم يأكلون دون أن يشعروا بالاحتياج إلى الطعام ، ودون أن يصلوا إلى الشعور بالجوع ، وإلى احتمال الجوع والصبر عليه وأخذ ما فيه من فوائد روحية . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة للجوع في الصوم :
السيد المسيح صام حتى جاع ، وكذلك الرسل .

قيل عن السيد المسيح له المجد في صومه الأربعيني إنه « جاع أخيراً » (مت ٤ : ٢) . وحسب رواية معلمنا لوقا البشير « لم يأكل شيئاً في تلك الأيام . ولما تمت جاع أخيراً » (لو ٤ : ٢) . وذكر عن السيد المسيح أنه جاع ، في مناسبة أخرى ، في إثنين البصخة (مر ١٦ : ١٢) .

ولكن لعل البعض يقول إن مستوى صوم السيد صعب علينا ، فلنتحدث عن صوم البشر ، وفيه أيضاً عنصر الجوع .

قيل عن القديس بطرس الرسول إنه « جاع كثيراً واشتهى أن يأكل » (أع ١٠ : ١) . وفي حديث القديس بولس الرسول عن خدمته هو وزملائه ، قال « في تعب وكد ، في أسفار مراراً كثيرة ، في جوع وعطش ، في أصوام مراراً كثيرة » (٢ كو ١١ : ٢٧) . وقال أيضاً « تدربت أن أشبع وأن أجوع » (في ٤ : ١٢) .

وقد طوب الله حالة الجوع فقال :

■ طوباكم أيها الجياع الآن ، لأنكم ستشبعون ■ (لو ٦ : ٢١) .

وإن كان جوع لعازر المسكين قد أهله للجلوس في حضن أبينا إبراهيم ، على اعتبار أنه استوفى تعبهُ على الأرض ، على الرغم من أن ذلك كان بغير إرادته ، فكيف بالأكثر ينال خيراً في الأبدية من قد جاع ههنا بإرادته ، نسكاً وزهداً ، وتقرباً إلى الله .

وقد درب الرب شعبه في البرية بالجوع .

وقال لهذا الشعب « وتذكر كل الطريق التي فيها سار بك الرب هذه الأربعين سنة في القفر... فأذلك وأجاعتك ، وأطعمك المن الذي لم تكن تعرفه ولا عرفه آباؤك ، لكي يعلمك أنه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل ما يخرج من فم الرب يحيا الإنسان » (تث ٨ : ٢ ، ٣) .

إن الذي يهرب من عبارة « أذلك وأجاعتك » ، متهرب من عبارة « وأطعمك المن في البرية » ...

عل أن بني إسرائيل تدمروا على تدريب الجوع ، فهلكوا في البرية .

إن الصوم يصل إلى كماله ، في الجوع واحتماله .

فإن كنت لا تجوع ، فأنت لم تصل إلى عمق الصوم بعد . وإن أطلت فترة إنقطاعك حتى وصلت إلى الجوع ، ثم أكلت مباشرة ، فأنت إذن لم تحتل الجوع ولم تمارسه . وبالتالي لم تنل الفوائد الروحية التي يحملها الجوع .

فأ هي الفوائد الروحية التي يحملها الجوع ؟

الذي يمارس الجوع ، يشعر بضعفه ، فيبعد عن الغرور والشعور بالقوة والثقة الزائدة بالنفس . وفي ضعفه تقوده مسكنة الجسد إلى مسكنة الروح .

يذل الجسد ، فتذل النفس ، ونشر بحاجتها إلى قوة تسندها ، فتلجأ إلى الله بالصلاة وتقول له : إسنده يارب ضمني بقوتك الإلهية ، فأنا بذاتي لا أستطيع شيئاً .

صلاة الإنسان وهو جائع ، صلاة أكثر عمقاً .

إن الجسد الممتلئ بالطعام ، لا تخرج منه صلوات ممتلئة بالروح .

ولذلك دائماً تخرج الصلاة بالصوم ، وتخرج الصوم والصلاة . وحينما يريد الناس أن يصلوا في عمق ، نراهم يصومون . وهكذا صلوات الناس في أسبوع الآلام لها عمقها ، وحتى القراءات كذلك حينما تقال بصوت خافت من الجوع...

إن تسجيل اللحن من ألحان البصخة ، خلال أسبوع الآلام ، يكون له عمق ، لأن الذي سجله كان صائماً ، وله روحيات الصوم... وتسجيل نفس اللحن في غير أيام الصوم ، وصاحبه مفطر ، يجعل اللحن يفقد الكثير من عمقه الروحي ، وربما يتحول إلى مجرد أنغام وموسيقى .

إن الله يحب أن يشعر الإنسان بضعفه ، لكي ينسحق قلبه . والجوع يساعد على الشعور بالضعف . ولذلك تصلح فيه المظانيب ، ولا تصلح لمن هو ممتلئ بالطعام . نصيحتي لك : إن شعرت بالجوع فلا تأكل . وإنما احتمل ونخذ بركة الجوع .

إن السيد المسيح صام أربعين يوماً وجاع أخيراً . ولما نصحه الشيطان أن يأكل
رفض أن يأكل على الرغم من جوعه . وأعطانا بذلك درساً ... لذلك إحتمل الجوع
وأيضاً :

إن شعرت بالجوع ، لا تهرب منه .

لا تهرب من الشعور بالجوع ، عن طريق الإنشغال ببعض الأحاديث ، أو ببعض
المسلّيات ، أو عن طريق النوم ، لكى تمضى فترة الجوع دون أن تشعر بها ...
فإنك بالمهرب من الجوع ، إنما تهرب من بركاته ومن فوائده الروحية ، وتهرب
من التدريب على فضيلة الإحتمال وفضيلة قهر الجسد ...

إننا نريد أن نستفيد من الجوع ، وليس أن نهرب منه .

إن ضبط عليك الجوع ، قل إنك لا تستحق الأكل .

قل لنفسك : أنا لا أستحق أن آكل بسبب خطاياى . وهكذا تستحق نفسك
من الداخل ، فى الوقت الذى يستحقها فيه أيضاً تعب الجسد . وهكذا تتخل عنك
الكبرياء والخيلاء والعجب بالذات . وإن صليت تصل بانضباع .

أما الذى يقف ليصل وهو فى عمق القوة . بصحة كالجمال أو كالحصان وقوة
كالحديد ... هذا من أين يأتيه الإنسحاق ؟

إن دقيقتين تصلين وأنت جوعان ، أفضل من ساعات صلاة بالشعب .

وفى الواقع إن الجوعان يشاق أن يصل . أما الشعبان فكثيراً ما ينسى الصلاة .
ولذلك غالبية المتدربين يصلون قبل الأكل . وقليلون هم الذين يصلون بعد الإنتهاء
من الأكل أيضاً ، إلا فى الرسميات ...

تدريب الجوع فى الصوم ، ينبى أن يكون بحكمة .

حقاً إن الذين شعروا بالفائدة الروحية التى تأتى من الجوع ، كانوا يطيلون
مدته ... على أنى لا أقصد بهذا التدريب المبالغة فيه ، بحيث يصل الصائم إلى وضع
لا يستطيع أن يقف فيه على قدميه للصلاة من شدة الإعياء . وقد يفضل أن يصل
وهو ساجد ، ليس عن خشوع وإنما طلباً للمراحة واسترخاء الجسد فى تعب ...

إنما يجب السلوك فى هذا التدريب بحكمة ، فى حدود احتمال الجسد . ومع ذلك
أقول لك كلمة صريحة وهى :

لا تخف من الجوع ، فهو لا يستمر معك .

فالمعدة كلما تعطى أزيد من احتياجاتها تتسع لتحتل ما هو أكثر... ويزداد اتساعها في حالات الترهل، مع ضعف جدران المعدة. وإن لم تعطها ما يصل بها إلى الإمتلاء تشعر بالجوع.

فإن صبرت على الجوع، ولم تعط المعدة ما يلوها، تبدأ في أن تكيف نفسها وتنكش. ويتوالى التدريب لا تعود تتسع لكثير... ولا يستمر الجوع، فالقليل يشمرها بالشبع.

والإنسان الحكيم هو الذى يضبط نفسه، ويحفظ نظام معدته. فهو لا يكثر من تناول الطعام حتى تترهل معدته، ولا يبالغ في منع الطعام عنها بحيث تنكش إلى وضع أقل من احتياج جسده. فالاعتدال في هذا الأمر نافع وفيه حكمة.

الصوم والسهر

الإمتلاء بالطعام يساعد على ثقل الجسد، وبالتالي هل النوم. أما الصائم فيكون جسده خفيفاً، غير مثقل بعمليات الهضم، ويمكنه السهر. والصوم مع السهر يعطى استضافة للفكر.

وكل القديسين الذين أتقوا الصوم، اشتهروا أيضاً بالسهر. نلاحظ أن التلاميذ بعد العشاءين، ثقلت ميونهم بالنوم وهم في البستان، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع الرب ولا ساعة واحدة (مت ٢٦: ٤١).

وأنت يا أخى، ليس من صالحك أن بأقى الحتن في نصف الليل فيجهدك نائماً، بينما الكتاب يقول «طوى لأولئك الصبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين (لو ١٢: ٣٧).

تدرب إذن على الصوم، فالصوم يتمشى مع السهر. ونقصد بالسهر، السهر مع الله، وقضاء الليل في الصلاة.

صوم الطعام

تحدثنا في الصوم عن الجوع وفترة الإنقطاع ، بقى أن أحدثكم عن نوع الطعام .
وهنى هنا أن أذكركم بقول دانيال النبي عن صومه :
« لم آكل طعاماً شهياً » (دا ١٠ : ٣) .

لذلك إن صمت ، وأعطيت جسدك ما يشتهيه ، لا تكون قد صمت بالحقيقة .
إبعد إذن عن المشتريات لكى تقهر جسدك وتخضعه لإرادتك . لا تطلب صنفاً مختاراً
بالذات ، ولا تطلب أن تكون طريقة صنع الطعام بالأسلوب الذى يلد لك . وإن
وضع أمامك - دون أن تطلب - صنف من الذى تحبه نفسك ، لا تكثر منه فى
أكلك ...

ولا أريد أن أقول لك كما قال أحد الآباء القديسين « إن وضع أمامك طعام
تشتهيه ، فافسه قليلاً ثم كله » . ولعله يقصد بإفساده ، أن تضيف عليه كمثال شيئاً
يغير طعمه ...

هل الأقل : مثل هذا الصنف المشتى ، لا تأكل كل ما يقدم لك منه . وكما
قال أحد الآباء « إرفع يدك عنه ، ونفك ما تزال تشتهيه » . أى أن جسدك يطلب
أن يكل أكله من هذا الصنف ، وأنت تضبط نفسك وتمنعها عنه .

هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض :

هل النباتيين والمسل الصناعى يحل أكله فى الصوم أم لا ؟ هل الجبنه الديكس
طعام صيامى أم فطارى ؟ هل السمك تأكله فى هذا الصوم أم لا تأكله ؟ ما رأيك
فى الشوكولاته الصيامى ؟ ... الخ

أسئلة كثيرة يمكن الإجابة عليها من جهة تركيب تلك الأطعمة ، ويمكن من
ناحية أخرى أن تبحث روحياً :

فالسمن النباتى ، إن كانت مجرد زيت نباتى مهدرج تكون طعاماً نباتياً يتفق
مع حرفة الصوم . أما إن كنت تأكلها شهوة منك فى طعام السمن ، فالأمر يختلف :
تكون من الناحية الشكلية صائماً ، ومن الناحية الروحية غير مستفيد .

ونحن لا نريد أن نأخذ من الصوم شكلياته .

كذلك الجبنه الديكس ، المقياس هو : هل يوجد فى تركيبها عنصر حيوانى ؟

هذا من الناحية الشكلية . ولكن روحياً : هل أنت تحب الجبنة وتصر على أكلها منفذاً رغبات جسدك في الصوم ؟ وكذلك بالنسبة للشوكولاته الصيامي : هل أنت تشتهي هذا الصنف بالذات ؟ ولماذا لا تستبدله بكوب من الكاكاو ؟
 أما السمك ، فهو أصلاً طعام حيواني . وقد صرح به للضعفاء الذين لا يحتملون كثرة الأصوام . ولكن لا يصرح به في أصوام الدرجة الأولى . ومع ذلك :
 إن اشتيت جسدك سمكاً في الصوم ، أي صوم ، فلا تعطه .
 ليس فقط السمك ، بل كل المشتريات منها كانت حلالاً . لأنك في الصوم تضبط شهواتك .

أليس الزواج حلالاً ؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشرات الجسدية في الصوم ضبطاً لأنفسهم (١ كو ٧ : ٥) . بل هكذا فعل أيضاً الملك داريوس الأحمى (١٨ : ٦١د) .

الطعام النباتي

تحدثنا في الصوم عن فترة الانقطاع وعن الجوع ، بقى أن نتحدث عن الطعام النباتي في الصوم ، ونشرح كيف أنه نظام إلهي ، وأنه الأصل في الطبيعة ، إذ أن أبانا آدم كان نباتياً ، وأما حواء كانت نباتية . وكذلك أولادهما إلى نوح .
 إن الله خلق الإنسان نباتياً .

فلم يكن آدم وحواء يأكلان في الجنة سوى النباتات : البقول والأثمار . وهكذا قال الله لآدم وحواء « إني قد أعطيتكم كل بقل يبذر بذراً على وجه كل الأرض ، وكل شجر فيه ثمر شجر يبذر بذراً ، لكم يكون طعاماً » (تك ١ : ٢٩) .
 بل حتى الحيوانات إلى ذلك الحين كانت نباتية أيضاً ، إذ قال الرب « ولكل حيوان الأرض وكل طير السماء ، وكل دابة على الأرض فيها نفس حية ، أعطيت كل عشب أخضر طعاماً » (تك ١ : ٣٠) .

وبعد طرد الإنسان من الجنة ، بقى أيضاً نباتياً .

ولكنه إلى جوار البقول وثمار الأرض ، أعطى أن يأكل من عشب الأرض ، أي من الخضروات ، فقال له الرب بعد الخطة « وتأكل عشب الحقل » (تك ٣ : ١٨) .
 ولم نسمع أن أبانا آدم مرض بسبب سوء التغذية ، ولا أمنا حواء . بل نسمع أن

أبنا آدم - وهو نياق - عاش ٩٣٠ سنة (تك ٥ : ٥) . وهكذا طالت أعمار أبنائه وأبناء أبنائه في هذه الأجيال النباتية... (تك ٥) .

ولم يصرح للإنسان بأكل اللحم إلا بعد فلك نوح .

وحدث ذلك في زمن مظلم كان فيه « شر الإنسان قد كثر على الأرض » حتى « حزن الرب أنه عمل الإنسان وتأسف في قلبه » ، وأغرق العالم كله بالطوفان (تك ٦ : ٥-٦) .

وهكذا بعد رسو الفلك ، قال الله لأبينا نوح وبنيه « كل دابة حية تكون لكم طعاماً ، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع . غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه » (تك ٩ : ٣، ٤) .

ولما قاد الله شعبه في البرية ، أطعمه طعاماً نباتياً .

وكان هذا الطعام النباتي هو المن « وهو كبذر الكزبرة أبيض ، وطعمه كرقاق بعسل » (خر ١٦ : ٣١) . وكان الشعب يلتقطونه ويطحنونه أو يدقونه في الهاون . كما كانوا أيضاً يطبخونه في القدور ويعملونه ملات . وكان طعمه كطعم قطايف بزيت (عدد ١١ : ٨) .

ولما صرح لهم باللحم ، فعل ذلك بغضب .

وكان ذلك التصريح بسبب شهوتهم ، وتذمرهم على الطعام وطلبهم اللحم بدموع . فأعطاهم الرب شهوتهم ، وضرهم ضربة عظيمة « وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع ، حتى غضب الرب على الشعب ، وضرهم ضربة عظيمة جداً ، فدعى إسم ذلك الموضع قبروت هتاوة (أى قبور الشهوة) لأنهم هناك دفنوا القوم الذين اشتها » (عدد ١١ : ٣٣، ٣٤) .

والأكل النباتي كان أيضاً طعام دانيال النبي وأصحابه .

إذ كانوا يأكلون القطاني أى البقول (دا ١ : ١٢) ، هؤلاء الذين وضعوا في قلوبهم ألا يتجسوا بأطياب الملك ولا بخمر مشروبه (دا ١ : ٨) .

ونجد أن دانيال النبي يقول عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في لحم ولا خمر ، ولم أذهن ، حتى تمت ثلاثة أسابيع أيام » (دا ١ : ٣) .

وكان الطعام النباتي أكل حزقيال النبي في صومه .

وفعل ذلك بأمر إلهي ، إذ قال له الرب « وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة » (حز ٤ : ٩) .

والطعام النباتى طعام خفيف ، هادىء ومهدىء .

ليس فيه ثقل اللحوم ، ودهونها وشحومها ، بكل تأثير ذلك على صحة الجسد .
ونلاحظ أنه حتى فى الحيوانات : المتوحشة منها هى آكلة اللحوم ، والأليفة منها هى
آكلة النباتات . والمعروف أن النباتيين أكثر هدوء فى طباعهم من آكلى اللحوم ...
والعجيب أن غالبية الحيوانات التى نأكلها هى من الحيوانات آكلة النباتات كالبهايم
والأغنام والماعز والطيور الداجنة .

وتلك الحيوانات النباتية لم تضعف بالطعام النباتى .

بل إننا قد نصف الإنسان القوى بأن صحته كالجمل أو كالحصان ، وهما
نباتيان . وكانوا قديماً يقيمون رياضة هى مصارعة الثيران ، لإثبات القوة بمصارعة
هذه الحيوانات الجبارة فى قوتها ، وهى نباتية . إذن أكل النبات لا يضعف
الأجساد .

وقد طالت أعمار النباتيين ، ومنهم المتوحدون والسواح .

كان برنارد شو الكاتب المشهور نباتياً ، وقد عاش ٩١ سنة ولم يصبه أى مرض
طوال حياته ... وما أكثر النباتيين الذين طالت أعمارهم .

والقديس الأنبا بولا أول السواح ، عاش ثمانين سنة كسائح لم ير خلالها وجه
إنسان ، أى عاش حوالى المائة سنة . وغالبية السواح عاشوا أعماراً طويلة . ولم يكن
هؤلاء نباتيين فحسب ، بل كانت حياتهم كلها زهداً ، وكانت أطعمتهم زهيدة . ومع
ذلك كانت صحتهم قوية .

والقديس الأنبا أنطونيوس أب جميع الرهبان عاش ١٠٥ سنة ، وكانت حياته
صوماً مستمراً ، وكان قوياً فى صحته يمشى عشرات الأميال ولا يتعب ...

موضوع الطعام النباتى لا أريد أن أبجته علمياً بل عملياً ، فى حياة البشرية
عند آدم ...

حقاً إن الأحاض الأمينية الرئيسية موجودة بغنى فى البروتين الحيوانى أكثر مما فى
البروتين النباتى ، التى توجد فيه على أية الحالات بنسب أقل ، ولكنها كانت كافية
لكل الذين ذكرناهم ، وعاش بها الرهبان والنباتيون فى صحة قوية .

ومع ذلك لا ننسى أن الكنيسة تسمح فى بعض الأصوام بالسماك ، ولا شك أنه
يمضى بروتيناً حيوانياً . كما أن هناك فترات طويلة من الإفطار .

لا تخف إذن من الصوم ، فالصوم يهد الجسد .

فوائد الصوم للجسد

للصوم فوائد عديدة للجسد ، نذكر بعضاً منها فيما يلي :

١ - الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسد .

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالمضم والتثيل ، كالمعدة والأمعاء والكبد والمرارة ، هذه التي يرهتها الأكل الكثير ، والطعام المعقد في تركيبه وبخاصة الأكل المتواصل أو الذي في غير مواعيد منتظمة ، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات ، في الضيافات وفي تناول المسليات والترفيهات وما أشبه . فترتك أجهزة إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم ، على طعام نصف مهضوم ، على طعام أوشك أن ينتهي هضمه ... !

أما في الصوم ففي خلال فترة الإنقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه . وفي تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تنعبها . وكذلك يريحنا في الصوم تدريب (عدم الأكل بين الوجبات) . وما أجل أن يعود الصائم هذا التدريب ، ويتخله كمنهج دائم حتى في غير أوقات الصوم ، إلا في الحالات الاستثنائية .
من فوائد الصوم أيضاً للجسد أن :

٢ - الطعام النباتي يريح عن مشكلة الكوليستيرول .

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها في زيادة نسبة الكوليستيرول في الدم ، وخطر ذلك في تكوين الجلطات ، حتى أن الأطباء يشددون جداً في هذا الأمر ، ويقدمون النصائح في البعد عن دسم اللحم والبيض والسمن وما إلى ذلك ، حرصاً على صحة الجسد ، وبخاصة بعد سن معينة وفي حالات خاصة . وينصحون أيضاً بالطعام النباتي ، ويحاولون على قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلى طبيعته الأولى وإلى طعام جنة عدن ...

ومن فوائد الصوم أيضاً للجسد أنه :

٣ - بالصوم يتخلص الصائم من السمّة والبدانة والترهل .

هذه البدانة التي يحمل فيها الإنسان كمية من الشحوم والدهون ، ترهقه وتثقل قلبه الذي يضطر أيضاً أن يوصل الدم إلى كتل من الأنسجة فوق المعدل الذي أراد له الله أن يعوله ... بالإضافة إلى ما تسببه السمّة من أمراض عديدة للجسد .

ويصر الأطباء من أجل صحة الجسد على إنقاص وزنه . ويضجون له حكماً لا بد أن يسير عليه يسمونه الريجيم *Regime* ، ويأمرون الإنسان البدين الذى يعتبرونه مريضاً- بأن يضبط نفسه فى الأكل ، بعد أن كان يأكل بلا ضابط .

إن الصائم الذى يضبط نفسه ، لا يحتاج إلى ريجيم . والصوم كعلاج روحى ، أسمى من العلاج الجسمى ، لأنه فى نفس الوقت يعالج الروح والجسد والنفس معاً...

ليست الإنسان يصوم بهدف روحى ، من أجل محبة الله ، وسينصلح جسده تلقائياً أثناء صومه . فهذا أفضل من أن يصوم بأمر الطبيب لكى ينقص وزنه...

حقاً إنها لمأساة ، أن الإنسان يقضى جزءاً كبيراً من عمره ، يرى أنسجة جسمه ، ويكس في هذا الجسم دهوناً وشحوباً... ثم يقضى جزءاً آخر من عمره فى التخلص من هذه الكتل التى تعب كثيراً فى تكوينها واقتنائها...!

ولو كان معتدلاً ، ولو عرف من البدء قيمة الصوم ونفعه ، ما احتاج إلى كل هذا الجهد فى البناء والتهدم...

لعل هذا يذكرنى بالذى تظل تأكل إلى أن يفقد جسدها رونقه . ثم ينصحها الأطباء أن تصوم وتقلل الأكل وتتبع الريجيم . وهكذا تقلل الأكل ، ليس من أجل الله ، وإنما من أجل جمال الجسد... فهى لا تأكل ، وفى نفس الوقت لا تأخذ بركة الصوم ، لأنها ليست محبة فى الله تفعل هذا...!

أما كان الأجدر بكل هؤلاء أن يصوموا ، فستفيد أجسادهم صحياً ، ولا تفقد رونقها ، وفى نفس الوقت تسمو الروح وتقترب إلى الله .

صوموا إذن لأجل الله ، قبل أن يرغبكم العالم على الصوم بدون نفع روحى . ولعل من فوائد الصوم أيضاً ، وبخاصة فترات الإنقطاع والجوع ، أن:

٤ - الصوم يساعد على علاج كثير من الأمراض .

ومن أهم الكتب التى قرأتها فى هذا المجال ، كتاب ترجم إلى العربية سنة ١٩٣٠ باسم (التطبيب بالصوم) للعالم الروسى ألكسى سوفورين .

وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد على طرد السموم من الجسم (التكسينات *Toxins*) ، التى على الرغم من أن كثيراً منها يتخلص منه الجسم بعمليات الإخراج المختلفة ، إلا أن جزءاً قد يبقى يصلح الصوم لطرده...

ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه ، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء ، تتحلل بعض أنسجته ، وأولها الدهون والشحوم والأنسجة المصابة والمتقبة ، وهكذا يتخلص منها الجسم .

وقد وجد هذا العالم أن الصوم الإنقطاعي الطويل المدى ، بنظام خاص ، يعالج كثيراً من الأمراض . وإني أعرض بحثه للدراسة كراى لعالم إختبر ما ورد في كتابه ... هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد ؟ نعم :

٥ - الصوم يجعل الجسد خفيفاً ونشطاً .

آباؤنا الذين أتقنوا الصوم ، كانت أجسادهم خفيفة ، وأرواحهم متعلقة . كانت حركاتهم نشطة ، وقلوبهم قوية ، وكانوا يقدرّون على المشي في اليوم عشرات الكيلومترات دون تعب . يتحركون في البرية كالأيائل . ولم تثقل أذهانهم بل كانت صافية جداً . وهكذا منحهم الصوم نشاطاً للجسد وللروح وللذهن . وقد وجدوا في الصوم راحتهم ، ووجدوا فيه لذتهم ، فصارت حياتهم كلها صوماً .

٦ - لا يقلل أحد إذن إن الصوم أو الطعام النباتي يضعف الصحة ، لأنه في الواقع يقويها .

فليس الصوم مجرد علاج للروح ، إنما هو علاج للجسد أيضاً . ولم نسمع أبداً أن الطعام النباتي قد أضعف أحداً ...

إن دانيال والثلاثة فتية لم يأكلوا لحماً من مائدة الملك ، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم (دا: ١٥: ١٥) .

والآباء السواح ، وآباء الرهبة الكبار ، كانوا متشددين جداً في صومهم ، ولم نسمع أبداً أن الصوم أضعف صحتهم ، بل كانت قوية حتى في سن الشيخوخة .

وأبونا آدم لم يقل أحد إنه مرض وضعف بسبب الطعام النباتي ، وكذلك أمنا حواء ، وكل الآباء قبل فلك نوح ... فاطمئنا إذن على صحتكم الجسدية ...

الذي يتعب الجسد ليس هو الصوم ، بل الأكل .

تتعب الجسد كثرة الأكل ، والتخمة ، وعدم الضوابط في الطعام ، وكثرة الأخطا غير المتجانسة في الطعام ، ودخول أكل جديد على أكل لم يضم داخل الجسد . كما يتعب الجسد أيضاً الطاقات الحرارية الزائدة التي تأتي من أغذية فوق حاجة الإنسان . وما أكثر الأمراض التي سببها الأكل .

لذلك يجب أن تتحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة .

إنها فكرة خاطئة ، ربما نبتت أولاً من حنو الأمهات الزائد على صحة أبنائهن ، حينما كانت الأم تفرح إذ ترى ابنها سميناً وممتلئ الجسم ، وتظن أن هذه هي الصحة ! بينما قد يكون السمين أضعف صحة من الرفيع .

حنو الأمهات الخاطيء كان يمنع الأبناء من الصوم ، أو كان يخيفهم من الصوم . ونقول إنه حنو خاطيء ، لأنه لا يتم بروح الابن كما يتم بجسده ، كما لو كانت أولئك الأمهات أمهات لأجساد أبنائهن فقط . وفي إشفاق الأم على جسد ابنها كانت تتم بغذاء هذا الجسد ، دون أن تلتفت إلى غذاء روحه !

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون .

ولعل من أمثلة هؤلاء القديس مرقس المتوحد بجبل أنطونيوس الذي بدأ صومه منذ طفولته المبكرة ، واستمر معه الصوم كمنهج حياة .

وكذلك القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين الذي كان في طفولته يعطى طعامه للرعاة ويظل منتصباً في الصلاة وهو صائم حتى الغروب وهو بعد في التاسعة من عمره .

كان الصوم لكل كباراً وصغاراً ، منحهم جميعاً صحة وقوة .

وقد خلص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين .

وهكذا حفظت لنا كثير من أجساد القديسين دون أن تتعفن . بسبب البركة التي حفظ بها الرب هذه الأجساد مكافأة على قداستها ، هذا من جهة . ومن جهة أخرى لأن هذه الأجساد كانت بعيدة عن أسباب التعفن ، بسبب قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن .

قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن ، إذا شوحوها (قددوها) أي عرضوها للحرارة التي تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن ، فتصبح في جفاف يساعد على حفظها . إلى حد ما ، هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم ، بلا دهن ، بلا ماء زائد ، فلم يجد التلف طريقاً إليها ...

ولكن لماذا نركز على الجسد ؟ هل الصوم فضيلة للجسد فقط ؟

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد بعيداً عن الروح . فكل عمل لا تشترك فيه الروح لا يعتبر فضيلة على الإطلاق . فما هو عمل الجسد في الصوم ؟ وما هو عمل الروح ؟

الصوم الحقيقي هو عمل روحي داخل القلب أولاً .
وعمل الجسد في الصوم ، هو تمهيد لعمل الروح ،
أو هو تعبير عن مشاعر الروح .

الروح تسمو فوق مستوى المادة والطعام ، وفوق مستوى الجسد ، فتتقود الجسد معها في موكب نصرتها ، وفي رغباتها الروحية . ويعبر الجسد عن هذا بممارسة الصوم .

إن قصرنا تعريفاً للصوم على أنه إقلال للجسد بالجوع والإمتناع عما يشتهي ، نكون قد أخذنا من الصوم سلبياته ، وتركنا عمله الإيجابي الروحي .

الصوم ليس جوعاً للجسد ، بل هو غذاء للروح .

ليس الصوم تعذيباً للجسد ، أو استشهاداً للجسد ، أو صلياً له ، كما يظن البعض . إنما الصوم هو تسامي الجسد ليصل إلى المستوى الذي يتعاون فيه مع الروح . ونحن في الصوم لا نقصد أن نعذب الجسد ، إنما نقصد ألا نسلك حسب الجسد ، فيكون الصائم إنساناً روحياً وليس إنساناً جسدياً .

الصوم هو روح زاهدة ، تشرك الجسد معها في الزهد .

والصوم ليس هو الجسد الجائع ، بل الجسد الزاهد .

وليس الصوم هو جوع الجسد ، إنما بالأكثر هو تسامي الجسد وطهارة الجسد . ليس هو حالة الجسد الذي يجوع ويشتهي أن يأكل ، بل الجسد الذي يتخلص من شهوة الأكل . ويفقد الأكل قيمته في نظره .

الصوم فترة ترتفع فيها الروح ، وتجذب الجسد معها .

تخلصه من أحاله وأثقاله ، وتجذبه معها إلى فوق ، لكي يعمل معها عمل الرب بلا عائق . والجسد الروحي يكون سعيداً بهذا .

الصوم هو فترة روحية ، يقضيها الجسد والروح معاً في عمل روحي . يشترك

الجسد مع الروح في عمل واحد هو عمل الروح . يشترك معها في الصلاة والتأمل والتسبيح والعشرة الإلهية .

نصلي ليس فقط بجسد صائم ، إنما أيضاً بنفس صائغة .

يفكر صائم وقلب صائم عن الشهوات والرغبات ، وبروح صائغة عن محبة العالم ، فهي ميتة عنه ، وكلها حياة مع الله ، تتغذى به ومحبة .

الصوم بهذا الشكل هو الوسيلة الصالحة للعمل الروحي . هو الجو الروحي الذي يحيا فيه الإنسان جميعه ، بقلبه ونفسه وروحه وفكره وحواسه وعواطفه .

الصوم هو تعبير الجسد عن زهده في المادة والماديات ، واشتياقه إلى الحياة مع الله . وهذا الزهد دليل على اشتراك الجسد في عمل الروح . وفي صفاتها الروحية . وبه يصبح الجسد روحياً في منهجه ، وتكون له صورة الروح .

في الصوم لا يهتم الإنسان بما للجسد . لا يهتم الروح بهذا ، ولا يهتم الجسد به أيضاً في حاكه الروحية .

لا تهتموا بما للجسد

في حديث الرب عن الغذاء الروحي ، نسمعه يقول :

إعملوا لا للطعام البائس ، بل للطعام الباقي للحياة الأبدية (يو ٦ : ٢٧) .
وبعد هذا يحدثهم عن الخبز النازل من السماء ، الخبز الحقيقي ، خبز الله ، خبز الحياة (يو ٦ : ٣٢ - ٣٥) . إنه هنا يوجه إلى الروح وغذائها ، ويقود تفكيرنا في اتجاه روحى ، حتى لا نتشغل بالجسد وطعامه .

وحيثما ذكر عبارة « ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان » (مت ٤ : ٤) . إنما أراد بهذا أنه ينبغي للإنسان ألا يحيا جسدانياً يعتمد على الخبز كطعام له ، ناسياً الروح وطعامها . وعن طعام الروح هذا قال لتلاميذه « لى طعام لا كل لستم تعرفونه » (يو ٤ : ٣٢) . وهنا ينظر على فكرنا سؤال هو :

هل كان المسيح على الجبل صائماً أم يتغذى ؟

والجواب هو : كان صائماً ، وكان أيضاً يتغذى .

كان صائماً من جهة الجسد . وكان يتغذى من جهة الروح .

كان له طعام آخر لا يعرفه الناس . وهذا الطعام استطاعت الروح أن تحمل
الجسد الصائم طوال الأربعين يوماً ، التي لم يهتم فيها الرب بطعام الجسد ، أو ترك
الجسد يتغذى بطعام الروح ...

إنه يعطينا درساً أن نهتم بما للروح ، وليس بما للجسد . وفي هذا المجال نضع
أمامنا كلام الوحي الإلهي على فم معلمنا القديس بولس الرسول إذا :
يشرح موضوع الإهتمام بما للجسد وما للروح .

فيقول « إذن لا شيء من الدينونة الآن على الذين هم في المسيح يسوع ،
السالكين ليس حسب الجسد بل حسب الروح » . وهذا ما نريد أن نسلط فيه في
الصوم وفي كل حياتنا .

وبتابع الرسول شرحه فيقول « فإن الذين هم حسب الجسد ، فبما للجسد
يهتمون . ولكن الذين هم حسب الروح ، فبما للروح يهتمون » (روم ٨ : ٥) .
فهل أنت تهتم بما للروح أم بما للجسد ؟

هل يهتمك نموك الروحي ، أم رفاهية جسدك ؟ هل تهتمك صحتك الروحية ، أم
كل اهتمامك في صحة الجسد ؟ لا شك أنك إن اهتمت بصحة الروح ، فسيتمتعك
الرب صحة الجسد أيضاً في فترة الصوم كما شرحنا قبلاً .

ولكن الخطورة في الإهتمام بالجسد هي تلك العبارات الصعبة :

لأن اهتمام الجسد هو موت ،

لأن اهتمام الجسد هو عداوة لله .

(روم ٨ : ٦ ، ٧)

من يستطيع أن يحتمل هذا الكلام ، ويظل سالكاً حسب الجسد ؟
هوذا الرسول يقول أيضاً « فالذين هم في الجسد لا يستطيعون أن يرضوا الله »
(روم ٨ : ٨) . « فإذاً أيها الأخوة نحن مدينون ليس للجسد لنعيش حسب
الجسد ...

« لأنه إن عشم حسب الجسد فستموتون » .

« أما إن كنتم بالروح تميئون أعمال الجسد فتحيون » (روم ٨ : ١٢ ، ١٣) .

حسن قول الرسول هذا . فنحن في الصوم لا نغيث الجسد ، إنما نغيث أعمال
الجسد ، نغيثها بالروح لنحيا . نحن لا نعذب الجسد ، إنما لا نسلط حسب الجسد ... لا

نعطى للجسد شهوات ورغبات ، إنما نعطيه تسامياً ، وارتفاعاً عن المادة ، وتسليم ذاته للروح . لأن الرسول يقول «ولكن إهتمام الجسد هو حياة وسلام» (رو ٨: ٦) .
هذا هو الصوم . لذلك أمام عبارات الرسول نسأل :

هل أنت في الصوم تهتم بما للروح ؟

هذا ما نود أن نخصص له الفصول المقبلة ، لكي يكون صومنا روحانياً ومقبولاً أمام الله . ولكي لا نركز إهتمامنا في الجانب الجسدي من الصوم ، ونغفل العمل الروحي ، ولكي نفهم الصوم بطريقة روحية ، ويكون لنا فيه منبج روحي لنفمنا...
وإن كان الصوم ليس هو مجرد جوع للجسد ، إنما هو بالأحرى غذاء للروح .
فلنبحث عن أغذية الروح ما هي ؟ وهل تناولها أثناء الصوم أم لا ؟



قدسوا صوما

ما معنى كلمة قدسوا ؟
ما هو هدف صومك ؟
أصوام باطلة ومرفوضة
ما علاقة الله بصومك ؟
روحك تنتمش في الصوم الكبير
الصوم الكبير

قال الرب على لسان يوثيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوثيل ١٤ : ٢ ، ١٥) . فما معنى تقديسنا للصوم ؟ وكيف يكون ؟

معنى عبارة « قدسوا صوماً »

XXXXXXXXXXXX

كلمة « تقديس » كانت في أصلها اليوناني تعني التخصيص .

فلما قال الرب لموسى « قدس لي كل بكر ، كل فاتح رحم ... إنه لي » (خر ١٣ : ٢) . كان يعنى خصص لي هؤلاء الأبكار ، فلا يصيرون لغرض آخر : أبكار الناس كانوا يتفرغون لخدمة الرب قبل اختيار هرون وأولاده . وأبكار البهائم كانت تقدم ذبائح ...

والثياب المقدسة هي المخصصة للرب لخدمة الكهنوت . وفي هذا قال الرب لموسى النبي « فيصنعون ثياباً مقدسة لهرون أخيك ولبنيه ، ليكون لي » (خر ٢٨ : ٥) . أواني المذبح هي أوان مقدسة للرب ، لأنها مخصصة لخدمته ، لا يمكن أن تستخدم في غرض آخر . وتقديس بيت للرب معناها تخصيص بيت للرب ، فلا يمكن أن يستخدم في أى غرض آخر سوى عبادة الرب « يبقى بيت الصلاة يدهى » (مت ٢١ : ١٣) .

ولعل البعض يسأل : ما معنى قول الرب عن تلاميذه « من أجلهم أقديس ذاتي ... » (يو ١٧ : ١٩) ؟ معناها أخصص ذاتي لأجلهم ، أى لأجل الكنيسة ، لأنني جئت لأفدى هؤلاء ...

وهذه تكون المقدسات هي المخصصات للرب .

أى أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره ، هي مخصصة للرب ، مثل البكور مثلاً . وفي هذا يقول الرب على لسان حزقيال النبي « هناك أطلب تقدماتكم وباكورات جزاكم مع جميع مقدساتكم » (حز ٢٠ : ٤٠) . ويقول عن بكور كل شجرة مشمرة « وفي السنة الرابعة يكون كل ثمرها قدساً لتجيد الرب » (لا ١٩ : ٢٤) أى يكون ثمرها مخصصاً للرب ، يُعطى لكهنة الرب (حز ٤٤ : ٣٠) .

والأموال التي تدخل إلى خزانة الرب في الهيكل ، قيل عنها « تكون قدساً للرب ، وتدخل في خزانة الرب » (يش ٦ : ١٩) . أى تخصص للرب .

وبنفس المعنى كان تقديس الأيام أى تكون مخصصة للرب .

فعبارة « أذكر يوم السبت لتقدسه » (خر ٢٠ : ٨) أى تخصص هذا اليوم للرب « لا تعمل فيه عملاً ما » إنه للرب . وبنفس المعنى تقديس كل مواسم الرب ، كل أعياده . تقام فيها محافل مقدسة ، وتخصص تلك الأيام للرب . لا يعمل فيها أى عمل (لا ٢٣ : ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٦) .

وهكذا تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب .

تكون أيام الصوم مقدسة ، أى مخصصة للرب . هى أيام ليست من نصيب العالم ، ولكنها نصيب الرب ، قدس للرب .

ولهذا وضح الوحي الإلهى هذا المعنى بقوله « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » . لأن الإعتكاف يليق بتقديس الصوم للرب أى بتخصيصه له .

ولكن ماذا نستطيع أن نفعل ، إن لم يكن بإمكانك أن تخصص كل الوقت للرب ؟ وإن لم نستطع أن نعتكف بسبب أعمالك الرسمية .

إعتكف ما نستطيعه من الوقت لكى تتفرغ للرب . وإن ضاق وقتك على الرغم منك ، فهناك معنى آخر للتخصيص :

على الأقل : خصص هدف الصوم للرب .

وهكذا يكون صوماً مقدساً ، أى مخصصاً للرب فى هدفه ، وفى سلوكه . وهذا ندخل فى المعنى المتداول لكلمة مقدس ، أى طاهر ، لأنه للرب ...
فهل هدف صومك هو الرب .

ما هو هدف صومك ؟

~~~~~

لماذا نصوم ؟ ما هو هدفنا من الصوم ؟ لأنه بناء على هدف الإنسان ، تتحدد وسيلته . وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة .

**هل نحن نصوم ، مجرد أن الطقس هكذا ؟**

لمجرد أنه ورد فى القبطامارس ، أو التقويم ( النتيجة ) ، أن الصوم قد بدأ ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر ؟ إذن فالعامل القلبي الجوانى غير متكامل ... طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم ، وطاعة الوصية أمر لازم . ولكننا حيننا نطيع الوصية ، ينبغى أن

نظيمها في روحانية وليس في سطحية... وإن كانت الكنيسة قد رثيت لنا هذا الصوم، فقد رثيته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هو هذا العمق الروحي؟ وما هدفنا من الصوم؟

**هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله ؟**

في الواقع إن حرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته ، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة ، وهي أن تأخذ الروح مجالها . فهل تقتصر على الوسيلة ، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها ؟ ...

**ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه !**

**فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضى عن نفسه .**

لكي يشمر أنه إنسان بار ، يسلك في الوسائط الروحية ، ولا يقصر في أية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مديحاً من الناس في صومه ، أو في درجة صومه... وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل ، أي يدخل في خطية !

**ما هو إذن الهدف السليم من الصوم ؟**

**الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله .**

من أجل محبتنا لله ، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله . ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح . لذلك نخضعها بالصوم لكي تتشبي مع الروح في عملها . وهكذا نود في الصوم ، أن نرتفع عن المستوى المادي وعن المستوى الجسدي ، لكي نحيا في الروح ، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله ، وأن تتمتع بحبة الله وبمشرته .

حقاً أن التمتع بحبة الله وحلاوة مشرته ، من المقروض أن يكون أسلوب الحياة كلها . ولكن لا ننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزة في الصوم ، فيها عمق أكثر ، وحرص أكثر ، كشديب وكتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها .

**فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله .**

الصوم فيه اعتكاف ، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل . والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات . والسهر والمطانيات مجال للصلاة . والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات . وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق

إلى الله وإلى الصلح معه . ونحن نصوم وفي صومنا نتغذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت 1) .

إذن من أجل محبة الله وعشرته ، نحن نصوم .

نصوم ، لأن الصوم يساعد على الزهد في العالميات ، والموت عن الماديات . وهذا يقوينا على الاستعداد للأبدية والالتصاق بالله .

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده ، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبه ، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو:

هل هناك أصوام غير مخصصة لله ؟

نعم ، قد توجد أصوام للبعض لا نصيب لله فيها . كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته على الرغم من صومه ! يصوم وهو كما هو ، بكل أخطائه ، لم يتغير فيه شيء ! أو يصوم كعادة ، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم . أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كله علاقة بالجسد ، ولا دخل للروح فيه !

أو هو صوم لمجرد إظهار المهارة ، والقدرة على الامتناع عن الطعام . أو قد يكون صوماً عن الطعام ، وفي نفس الوقت يتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الامتناع عنها ... !

يظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام ، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها .

كل اهتماماته في صومه هي هذه : ما هي فترة الإنقطاع ؟ متى يأكل ؟ وكيف ينمو في إطالة فترة إنقطاعه ؟ وماذا يأكل ؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام ؟ وكيف يطوى أباماً ... ؟

كأن الصوم بين طرفين فقط هو والطعام ، أو هو والجسد ! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأية صورة من الصور !! أحقاً هذا صوم ؟ !

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد ، بل هو تعامل مع الله . والصوم الذي لا يكون الله فيه ، ليس هو صوماً على الإطلاق .

نحن من أجل الله نأكل ، ومن أجله نصوم .

من أجل الله نأكل ، لكي يتال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله ، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس . ونحن من أجل الله نجوع لكي نخضع الجسد فلا

ينحطىء إلى الله . ولكى يكون الجسد تحت سيطرتنا ، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد ، لكى لا تكون رغبات الجسد وشهواته هى قائدتنا فى تصرفاتنا . وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ، من أجل محبتنا لله ، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس .

أما فى غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله .

### أصوام باطلة ومرفوضة

ليس كل صوم مقبولاً من الله . فهناك أصوام باطلة ، لا تعتبر بالحقيقة أصواماً ، وهى مرفوضة من الله . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة من هذه الأصوام المرفوضة .

١ - منها الصوم الذى لكسب مديح الناس .

الصوم المكشوف الظاهر ، الذى يشاء أن يكون مكشوفاً لكى يراه الناس ويمتدحوه . وعن هذا الصوم قال السيد الرب فى عظته على الجبل :

■ ومتى صمتتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين ، فإنهم يغيرون وجوههم لكى يظهرُوا للناس صائمين . الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجرهم . وأما أنت فتصمت ، فادهن رأسك واغسل وجهك ، لكى لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذى فى الخفاء . فأبوك الذى يرى فى الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦ : ١٦-١٨) .

هذا الصوم الذى لمديح الناس ، ليس لأجل الله ، ولا نصيب لله فيه . لذلك هو صوم باطل .

٢ - وصوم الفريسي المفتخر مثال آخر لصوم غير مقبول .

هذا الفريسي الذى وقف أمام الله يتباهى بفضائله ويقول « أصوم يومين فى الأسبوع وأعشر جميع أموالى » . وفى نفس الوقت كان يدين العشار قائلاً عن نفسه « لست مثل سائر الناس الظالمين الخاطفين الزناة ولا مثل هذا العشار » . لذلك لم يخرج من الهيكل مبرراً ، مثلاً خرج العشار المنسحق القلب ( لو ١٨ : ٩-١٤ ) .

وهذا المثل يرينا أن الصوم الذى لا يمتزج بالتواضع والإنسحاق هو صوم مرفوض من الله لأن صاحبه يظن فى نفسه أنه بار ، ويحتقر الآخرين ( لو ١٨ : ٩ ) .

٣ - الصوم الذى هدفه خايطىء ، صوم غير مقبول .

ومن أمثلة هذا الصوم أولئك اليهود الذين صنعوا اتفاقاً فيما بينهم « وحرموا

أنفسهم قاتلين إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتى يقتلوا بولس . وكان الذين صنعوا هذا التحالف نحو أربعين » ( أع ٢٣ : ١٢ ، ١٣ ) . وطبعاً كان صومهم هذا خطية . بل لا نستطيع أن نسيه صوماً بالمعنى الروحي .

٤ - صوم الشعب الخطي . أيام أرمياء النبي .

هؤلاء لم يقبل الرب صومهم ، بل قال عنهم لأرمياء النبي « لا تصل لأجل هذا الشعب للخير . حين يصومون لا أسمع صراخهم . وحين يصعدون محرقة وتقدمة لا أقبلهم . بل بالسيف والجوع والوبأ أنا أفنيهم » ( أر ١٤ : ١١ ، ١٢ ) .

هؤلاء لم يقبل الرب أصوامهم ولا صلواتهم ولا محرقاتهم ، لأنهم كانوا يعيشون في الشر ، وقلوبهم لم تكن طاهرة قدامه ...

إذن الصوم البعيد عن التوبة هو صوم غير مقبول .

فإنه يريد القلب النقي ، أكثر مما يريد الجسد الجائع .

والإنسان الذي يصوم له عن الطعام ، ولا يصوم قلبه عن الخطايا ، ولا يصوم لسانه عن الأباطيل ، فصوم هذا الإنسان باطل ، حتى إن سلم جسده ليحترق فلا ينتفع شيئاً ( ١ كو ١٣ : ٣ ) .

٥ - والصوم البعيد عن الرحمة والصدقة ، غير مقبول .

وقد شرح الرب هذا الأمر لإشعيا النبي ، فقال له « يقولون لماذا صمتنا ولم ننظر؟ ذلكنا أنفسنا ولم تلاحظ؟ ... ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون... أمثل هذا يكون صوم اختاره... هل تسمى هذا صوماً ويوماً مقبولاً للرب؟! أليس هذا صوماً اختاره: حل قيود الشر، فك عقد النير، وإطلاق المسحوقين أحراراً... أليس أن تكسر للجائع خبزك، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك... » ( أش ٥٨ : ٣-٧ ) .

فالذي يصوم ، حتى ولو كان صوماً بتذلل بالمسوح والرماد ، يحنى فيه كالأسلة رأسه ، هو صوم غير مقبول ، إن لم يكن ممتزجاً بأعمال الرحمة وبتقاوة القلب ...

٦ - والصوم الذي ليس لأجل الله ، صوم باطل .

فقد يصوم إنسان ، لأن الأطباء أمروه بهذا .

وقد يصوم آخر من أجل رشاقة جسده وحين منظره .

وكلاهما ليس من أجل الله ، ولا ينتفع روحياً بصومه .

وقد يصوم إنسان ثالث ، بأسلوب إضراب عن الطعام ، وليس بهدف روحى ، ولا من أجل الله ... كما يمتنع رابع عن الطعام حزناً أو يأساً ، ولا نستطيع أن نعتبر أحداً من هؤلاء صائماً بالحقيقة .

نعود ونقول : كل صوم ليس هو من أجل الله ، وليس هو بسبب روحى ، لا يمكن أن نعتبره صوماً على الإطلاق ، ولا يقبله الله .

**فما هو الصوم الروحى المقبول أمام الله ؟**

هو الصوم الذى تكون فيه علاقة عميقة مع الله .

الصوم الذى تشمر فيه بالله فى حياتك ، هو الفترة المقدسة التى تشعر أن الله يملكها ، وأنها مخصصة كلها لله ، وأن وجود الله ظاهر جداً خلالها فى كل تصرفاتك ، وعلاقتك بالله تزداد وتنمو فى كل يوم من أيام الصوم ، بمتعة روحية تشتهى بسببها أن يطول صومك ولا ينتهى .

لعل هذا يجعلنا نفحص سؤالاً هاماً وهو :

**ما علاقة الله بصومك ؟**

XXXXXXXXXXXX

ما الذى أخذه الله من صومك ؟ وما الذى أخذته أنت من الله ؟ ماذا أعطيت الله فى صومك ، وماذا أعطاك ؟ هل كان صومك فترة غير عادية فى حياتك ؟ أياماً مقدسة شمרת فيها بيقظة روحية تدعوك أن تذوق وتنظر ما أطيب الرب ؟ هل اخترت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ؟

**ليس الصوم هو تغيير طعام بطعام .**

وليس هو امتناع فترة معينة عن الطعام ... كل هذه مجرد وسائل ، ولكنها ليست هى جوهر الصوم . فجوهر الصوم هو انطلاق الروح من مطالب هذا الجسد ، لكى يسمو الجسد معها ، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة ، متجهين معاً إلى اتجاه واحد هو محبة الله ، والتمتع بمشرته . هذا هو الصوم المقدس ، أى المخصص لله .

ثلاثة أشياء لا بد أن تخصصها لله فى صومك ، إن أردت أن تقدس هذا الصوم

الله .

**فى الصوم تخصص القلب والفكر والإرادة لله .**

فلا يكون كل صومك هو انشغال بالأكل والشرب . إنما امتناعك عن الأكل

والشرب ، وضبطك لنفسك فيما تأكل وتشرب ، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف .  
تقوى ، ولا تكون قاصرة على موضوع الطعام فحسب ، وإنما إرادتك التي نجحت في  
السيطرة على الطعام ، تقدم ذاتها لله في كل شيء .  
فلا تريد إلا ما يريد الله ...

وهذه هي الحكمة من الصوم . أن منع النفس عن الأكل ، يمتد إلى أن يصير  
منعاً عاماً عن كل ما بغضب الله ... فلا يكفي أن تمنع نفسك عن الأطعمة  
الحيوانية ، أو عن الأكل عموماً ، وتبقى بلا ضابط في خطايا معينة ! إنما في صومك  
قدم إرادتك لله في كل تصرفاتك وقل له « لتكن لا إرادتي بل إرادتك » .  
إبحث إذن أين تشرد إرادتك بعيداً عن الله .

وركّز على هذه النقطة بالذات لكي تنجح فيها ، وتقدم لله إرادة صالحة ترضيه .  
وهذا التدريب الذي تسلك فيه أثناء الصوم ، سوف يصحبك بعده أيضاً . لأنه من  
غير المعقول أن تضبط نفسك في البعد عن خطايا معينة أثناء الصوم ، ثم تبيع هذا  
الأمر لنفسك عندما ينتهي الصوم ! وإلا فما الذي تكون قد استفدت من صومك ؟!  
إحرص أن يكون الصوم قد غيّر فيك شيئاً .

لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام ، إنما تغيير الحياة إلى أفضل ... تغيير  
التقائس التي فيك ، والضعفات التي تمسها في علاقتك مع الله والناس . لأنه ماذا  
تستفيد إن قهرت نفسك خلال خمسة وخمسين يوماً في الصوم الكبير ، وخرجت من  
الصوم كما كنت تماماً قبله ، دون أن تكون علاقة حب مع الله ، وعلاقة ثبات  
فيه ؟!

تأمل كم صوماً مر عليك ، وأنت كما أنت !

كم هي الأصوام التي صمتها ، منذ أن عرفت الله حتى الآن ؟ كم سنة مرت  
عليك ، وفي كل سنة عدد من الأصوام ، مع أربعماء وجمعة في كل أسبوع . تأمل لو  
كنت في كل صوم منها تنجح إرادتك ، ولو في الانتصار على نقطة ضعف معينة ،  
حتى تصطلح مع الله فيها وتذوق حلاوة مشيئته ... ترى لو سلكت هكذا ، كم كنت  
ترى حصاد حياتك وفيراً في الروحانيات ، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتعمق ...

لا تأخذ من الصوم شكلياته ، بل أدخل إلى العمق .

فليس الصوم مجرد شكليات ورسميات ، ولا هو مجرد فروض أو طقوس ، إنما هو

نعمة أعطيت لنا من الله، ونظمها الكنيسة لخيرنا الروحي. لأجل تنشيط أرواحنا، وتذكيرنا بالمثالية التي ينبغي أن نسلك فيها، وتدريبنا على «القداسة التي بدونها لا يعاين أحد الرب» (عب ١٢: ١٤).

**الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية .**

يحتاج إلى تدبير روحي من نوع خاص «خلق مع قدسيتها». حالما يبدأ الصوم نشعر أننا دخلنا في حياة لها سموها، وفي أيام غير عادية نتدرب فيها على حياة الكمال. ولذلك لا يجوز أن تمر علينا شأنها كباقي الأيام... إنها صفحة جديدة في علاقتنا مع الله، ندخلها بشعور جديد وبروح جديدة...

حقاً إن كل أيام حياتنا ينبغي أن تكون مقدسة. ولكن فترة الصوم هي أيام مقدسة غير عادية. وإن سلكنها فيها حسناً، سنصل إلى قدسية الحياة كلها... إنها فترة نتفرغ فيها لله على قدر إمكاننا، ونعمق علاقتنا به.

**هل سمعتم عن الصوم الذي يخرج الشياطين ؟**

وكيف قال الرب عن الشياطين « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ : ٢١). فأى صوم هذا الذي لا تستطيع الشياطين أن تحتمله فتخرج ؟ . أمر مجرد الامتناع عن الطعام ؟ كلا بلا شك. بل إنها العلاقة القوية التي تربط الصائم بالله، هذه التي لا يحتملها الشيطان... الدالة التي بين الإنسان والله، دالة الحب ووصلة الروح التي حرم منها الشيطان، ما أن يراها حتى يتعب ويذهب... القلب الملتصق بالله في الصوم، هذا يراه الشيطان فيهرب .

**فهل قلبك ملتصق بالله في الصوم ؟**

هل تعطيه قلبك كما تعطيه إرادتك ؟ وهل تشعر بحبه أثناء الصوم ؟ وهل هذا الحب طابع واضح في صلواتك وتأملاتك أثناء الصوم ؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك، ولم تعد تهتم بشيء من هذا ؟

**وكأنك تقول لجسدك أثناء صومك :**

أنا لست متفرغاً لك الآن . أكلت أو لم تأكل ، هذا موضوع لم يعد يشغلني أو يهمني... « لكل شيء تحت السموات وقت » . وليس هذا هو وقتك... أنا الآن مشغول بعمل روحي مع الله . فعمال اشترك معنا، إن أردت أن يكون لك كيان في هذا الصوم. أما الطعام فليس الآن مجاله . طعامي الآن هو كل كلمة تخرج من فم الله .



هذه هي مشاعر من يقول في صومه مع القديس يوحنا الرائي :

كنت في الروح في يوم الرب ( رؤ ١ : ١٠ ) .

ولا شك أن يوم الصوم هو يوم للرب . فهل أنت « في الروح » أثناء صومك ؟ هل نسيت جسدك تماماً بكل ماله من رغبات ومطالب واحتياجات ، وفضلت أن تحيا في الروح خلال فترة الصوم ؟ ليس للجسد عندك سوى الضروريات التي لا قيام له بدونها... وكأنك تقول مع بولس الرسول « في الجسد أم خارج الجسد ، لست أعلم . الله يعلم » ( ٢ كور ١٢ : ٣ ) .

هل يكون فكرك منشغلاً بالله في صومك ؟

في أثناء القداس الإلهي ينادى الأب الكاهن قائلاً « أين هي عقولكم » ؟ ويجيب الشعب « هي عند الرب » . وأنا أريد أن أسأل نفس السؤال أثناء الصوم « أين هي عقولكم » ؟ أستطيع أن نجيب « هي عند الرب » ؟ أليس الصوم فترة مقدسة لله ، مخصصة له ، يجب فيها أن ينشغل الفكر بالله وحده ؟ إفحص يا أخي نفسك ، وابحث عن أفكارك أين هي أثناء الصوم .

هل مشاغل الدنيا تملأ فكرك أثناء الصوم ؟

فأنت في دوامة العمل ، وفي دوامة الأخبار ، وفي دوامة الأحاديث مع الناس ، لا تعبد وقتاً لله تعطيه فيه فكرك ! وربما تصوم حتى الغروب ، وفكرك ليس مع الله ، قد أرهقه الجولان في الأرض والتمشي فيها... ! وربما تفكر في التافهات ، وتشكل من التافهات ، والله ليس على فكرك ، لا تذكره إلا حيناً تجلس لتأكل ، فتصلي قبل الأكل ، وتذكر الله ، وتذكر أنك كنت صائماً ! هل هذا صوم روحي يريح ضميرك ؟ ليتك إذن تذكر قول داود النبي :

جعلت الرب أمامي في كل حين .

هو أمامي في كل عمل أصمله ، وفي كل كلمة أقولها . إنه شاهد على كل شيء . وأيضاً جعلته أمامي لأنه هدني الذي لا أريد أن أتحوّل عنه لحظة واحدة . وهو أمامي لأنني من أجله وحده أصوم... أصوم لكي لا أنشغل عنه بل أجعله أمامي كل حين...

إن كنت في الأيام العادية ، ينبغي أن تضع الله أمامك في كل حين ، فكم بالأكثر في فترات الصوم التي هي مخصصة لله ومقدسة له ؟

إن كان الله ليس على فكرك ، فليست صائماً .

يوم الصوم الذى لا تفكر فيه فى الله ، اشطبه من أيام صومك ، إنه لا يمكن أن يدخل تحت عنوان « قدموا صوماً » ...

ولكن لعل البعض يسأل : كيف يمكننى تنفيذ هذا الأمر ، وأنا أعيش فى العالم ، ول مسئوليات كثيرة ينبغي أن أفكر فيها ؟  
إذن إحفظ التوازن ، وأمامك ثلاث قواعد :

١ - لا تجعل مسئولياتك تطفئ ، بحيث تستقطب كل أفكارك ، ولا تبقى فى ذهنك موضعاً لله ... إجعل لمسئولياتك حدوداً ، واعط لربك مجالاً .

٢ - كل فكر لا يرضى الله إبعده عنك ، فهو لا يتفق مع المجال القدسى الذى تمشى فيه . وكما يقول القديس بولس الرسول « مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح » ( ٢ كور ١٠ : ٥ ) . لذلك لا تنجس صومك بفكر خاطئ . فالفكر الذى يطيع المسيح استبقه معك ، والذى لا يطيع اطرده عنك .

٣ - إشارك الله معك فى أفكارك ، وفى أهداف أفكارك . وقل :

أنا من أجل الله أفكر فى هذا الموضوع .

أنت تفكر فى مسئولياتك . حسناً تفعل . ولكن لا تجعلها منفصلة عن الله . الله هو الذى أعطاك هذه المسئوليات . وأنت من أجله تفكر فيها . ولا يكون فكرك فيها منفصلاً عن الله ... من أجل الله تفكر فى شئون عملك . ومن أجله تفكر فى دروسك ومذاكرتك . ومن أجله تفكر فى خدمتك وفى مسئولياتك العائلية . بشرط أن هذا التفكير كله لا يبعدك عن الله الذى هو الأصل والأساس . فكر فى مسئولياتك . وقل للرب أثناء ذلك :

إشارك فى العمل مع عبيدك .

طالب مثلاً يذاكر أثناء الصيام . والله يشترك معه . هو يذاكر ، والله يعطيه الفهم ، وبثبت المعلومات فى ذهنه وفى ذاكرته . وهذا التلميذ يقول للرب « أنا يارب لا أستطيع أن أفهم من ذاتى . أنت تجلس معى وتفهمنى ، وأشكرك بعد ذلك لأنك كنت معى ... وأنا أذاكر يارب ، ليس من أجل العلم ، ولا من أجل مستقبل ، إنما من أجلك أنت ، لكى يعرف الكل أن أولادك ناجحون ، وأن كل عمل يقومون به يكونون أمناء فيه ، ويكون الرب معهم ويأخذ بيدهم ، فيحبك الناس بسببهم ... » .

**تقول الله : من أجلك آكل ، ومن أجلك أصوم .**

من أجلك آكل ، لكى آخذ قوة أقف بها فى الصلاة ، وأسهر بها فى التأمل ،  
وأخدم بها أولادك ، ويأخذ بها الناس فكرة أن أولادك أمناء فى عملهم .

وأنا أصوم ، لكى يمكن لروحي أن تلتصق بك دون عائق من الجسد .

هكذا تكون فى الصوم مع الله فى كل عمل تعطه .

**وتدخل فى شركة مع المسيح الذى صام .**

تشارك معه فى الصوم ، على قدر ما تستطيع طبيعتك الضعيفة أن تحتمل . هو  
صام عنك ، فعل الأقل تصوم عن نفسك . وهو قد رفض هذا الحيز المادى ، وأنت  
تشارك معه فى رفض هذا الطعام البائد . وهو كان يتغذى بحبه للآب وعشرته معه ،  
وأنت أيضاً تكون كذلك . وهو انتصر على الشيطان أثناء صومه ، وأنت تطلب إليه  
أن يقودك فى موكب نصرته...

**وهذا يكون الصوم فترة غذاء روحي لك .**

أخطر ما يتعب البعض فى الصوم ، أن يكون الجسد لا يتغذى ، والروح أيضاً لا  
تتغذى . وهذا الوضع يجعل الصوم فترة حرمان أو تعذيب ، وليس هذا هو المعنى  
الروحي للصوم . بل إن هذا الحرمان يعطى صورة قائمة للصوم ، إذ يقتصر على  
حرمان الجسد (سلباً) ويترك غذاء الروح من الناحية الإيجابية .

**وغذاء الروح معروف وهو :**

الصلاة ، والتأمل ، وقراءة الكتاب المقدس ، وكل القراءات الروحية كأقوال  
الآباء وسير القديسين ، والألحان والتسابيح ، والاجتماعات والأحاديث الروحية ،  
والمطانيات ، ... وما أشبه .

وغذاء الروح يشمل أيضاً المشاعر الروحية ، ومحبة الله التى تتغذى بها الروح ،  
وكل أخبار الأبدية...

**والروح إذا تغذت ، تستطيع أن تحمل الجسد .**

وهذا نراه واضحاً جداً فى أسبوع الآلام ، إذ تكون درجة التمسك فيه شديدة ،  
وفترة الإنقطاع طويلة . ولكن الجسد يحتمل دون تعب ، بسبب الغذاء الذى تأخذه  
الروح خلال هذا الأسبوع من ذكريات آلام المسيح ، ومن القراءات والألحان  
والطقوس الخاصة بالصحفة ، وتركيز العقل فى الرب والآله...

وكثيراً ما يقرأ الإنسان ، ويشبع بالقراءة ولقبتها ، ويحين موعد الطعام ، فلا يجد رغبة في الأكل ، بل كل رغبته أن يكمل القراءة . لأن الروح تغذت فحملت الجسد قلم يشمر بجوع ...

إذن اعط الروح غذاءها أثناء الصوم . وكن واثقاً إن غذاء الروح سيعطى الجسد قوة يحتمل بها الصوم . كما أن صوم الجسد يعطى عمل الروح قوة إذ يكون صلاً روحياً متمزجاً بزهد الجسد وزهد الفكر . ولذلك نجد :

**صلوات الصوم أعمق ، وقداصات الصوم أعمق .**

هى صلوات خارجة من جسد صائم قد أسلم قيادته للروح . وهى صلوات خارجة من قلب صائم عن الماديات ، ومن روح صائمه عن كل شهوة عالمية . لذلك تكون صلاة قوية . كصلوات الليل ونصف الليل التى يصلها الإنسان بجهد خفيف بعيد عن الأكل .

آباؤنا فى أصوامهم كانوا يهتمون بعمل الروح . فاذا عن أكلهم ؟

**كانوا أيضاً فى تناول الطعام يهتمون بعمل الروح .**

وذلك أنهم كانوا يكلفون واحداً منهم يقرأ لهم شيئاً من سير القديسين وأقوال الآباء أثناء تناولهم للطعام ، حتى لا يشغلون بالأكل المادى ولا يتفرغون له ، وحتى يكون لهم غذاؤهم الروحى أيضاً أثناء تناولهم غذاء الجسد . وهكذا تعودوا عدم التفرغ لعمل الجسد ، وتعودوا سيطرة الروح على كل عمل من أعمال الجسد .

هناك وصايا تأمر بالصوم . ولكن آباؤنا لم يصوموا بسبب الأمر .

**لم يصوموا طاعة للوصية ، إنما محبة للوصية .**

الطاعة درجة المبتدئين . ولكن الحب هو درجة الناضجين والكاملين .

وآباؤنا لم يكن الصوم بالنسبة إليهم أمراً ولا فرضاً ولا طقساً ، إنما كان لغة روحية ، وجدوا فيها شبعاً روحياً ، ووجدوا فيها راحة نفوسهم وأجسادهم .

**وفى الصوم لم يقف آباؤنا عند حدود طاعة الوصية ،**

**ولما دخلوا فى روحانية الوصية ...**

وروحانية الوصية الخاصة بالصوم هو لخيرنا ، ولولا ذلك ما أمرنا الله بالصوم . وبالإضافة إلى ما قلناه ، سنشرح هذا الأمر بالتفصيل بمشيئة الرب فى الفصل المقبل الخاص (بالمفضائل المصاحبة للصوم) .

أما الآن فستحدث عن أقدم أصوام السنة وهو الصوم الكبير .

## الصوم الكبير

الصوم الكبير عبارة عن ثلاثة أصوام :

الأربعين المقدسة في الوسط .

يسبقها أسبوع إما أن نعتبره أسبوعاً تمهيدياً للأربعين المقدسة ، أو تعويضاً عن أيام السبت التي لا يجوز فيها الإنقطاع عن الطعام .

يعقب ذلك أسبوع الآلام . وكان في بداية العصر الرسولي صوماً قائماً بذاته غير مرتبط بالصوم الكبير .

والصوم الكبير أقدس أصوام السنة .

وأيامه هي أقدس أيام السنة ، ويمكن أن نقول عنه إنه صوم سيدى ، لأن سيدنا يسوع المسيح قد صامه . وهو صوم من الدرجة الأولى ، إن قسمت أصوام الكنيسة إلى درجات .

هو فترة تخزين روحى للعام كله .

فالذى لا يستفيد روحياً من الصوم الكبير ، من الصعب أن يستفيد من أيام أخرى أقل روحانية . والذى يقضى أيام الصوم الكبير باستهانة ، من الصعب عليه أن يوفق في باقي أيام السنة .

حاول أن تستفيد من هذا الصوم في ألقائه وقرائاته وطقوسه وروحانياته الخاصة وقداسته التي تقام بعد الظهر .

كان الآباء يتخذون الصوم الكبير مجالاً للوعظ .

لأن الناس يكونون خلال هذه حالة روحية مستعدة لقبول الكلمة . حقاً إن الوعظ مرتب في كل أيام السنة . ولكن عظات الصوم الكبير لها عمق أكثر . وهكذا فإن كثيراً من كتب القديس يوحنا ذهبي الفم ، كانت عظات له ألقاها في الصوم الكبير ، وكذلك كثير من كتب القديس أوغسطينوس . بل إن الكنيسة كانت تجعل أيام الصوم الكبير فترة لإعداد المقبلين للإيمان .

فتمدهم بالوعظ في الصوم الكبير ليتقبلوا نعمة المعمودية .

فكانت تقام فصول للموعوظين خلال هذا الصوم تلقى فيها عليهم عظات لتعليمهم قواعد الإيمان وتثبيتهم فيها . وهكذا ينالون العماد في يوم أحد التناصير ، لكي يعمدوا

مع المؤمنين الأحد التالى أحد الشعانين ويشتركون معهم فى صلوات البصخة وأفراح عيد القيامة .

ومن أمثلة ذلك عظات القديس كيرلس الأورشليمى لإعداد الموصوفين للإيمان ، بشرحه لهم قانون الإيمان فى أيام الصوم الكبير .

**ولاهتمام الكنيسة بالصوم الكبير جعلت له طقساً خاصاً .**

فله ألحان خاصة ، وفترة إنقطاع أكبر . وله قراءات خاصة ، ومردات خاصة ، وطقس خاص فى رفع بخور باكر ، ومطانيات خاصة فى القداس قبل تحليل الخدام نقول فيها ( اكلينومين تاغوناطا ) .

ولهذا يوجد للصوم الكبير قطارس خاص . كما أنه تقرأ فيه قراءات من العهد القديم . وهكذا يكون له جو روحى خاص .

**وقد جعلت الكنيسة له أسبوعاً تمهيدياً يسبقه .**

حتى لا يدخل الناس إلى الأربعين المقدسة مباشرة بدون استعداد . وإنا هذا الأسبوع السابق ، يمهّد الناس للدخول فى هذا الصوم المقدس ، وفى نفس الوقت يعرض عن إفطارنا فى السبت التى لا يجوز الإنقطاع فيها .

**بل الكنيسة مهدت له أيضاً بصوم يونان .**

فصوم يونان ، أو صوم نينوى يسبق الصوم الكبير بأسبوعين ، ويكون بنفس الطقس تقريباً وب نفس الألحان ، حتى يتبّه الناس لقدوم الصوم الكبير ويستعدون له بآثوبة التى هى جوهر صوم نينوى .

وكما اهتمت الكنيسة بإعداد أولادها للصوم الكبير ، هكذا ينبغى علينا نحن أيضاً أن نلاقيه بنفس الاهتمام .

**وإن كان السيد المسيح قد صام هذا الصوم هنا ، وهو فى غير حاجة إلى الصوم ، فكيف ينبغى أن نصوم نحن من أنفسنا ، ونحن فى عيس الحاجة إلى الصوم ، لكى نكمل كل بر ، كما فعل المسيح .**

ومن اهتمام الكنيسة بهذا الصوم أنها أسمته الصوم الكبير .

**فهو الصوم الكبير فى مدته ، والكبير فى قدسيته .**

إنه أكبر الأصوام فى مدته التى هى خمسة وخمسون يوماً . وهو أكبرها فى قدسيته ، لأنه صوم المسيح له المجد مع تذكّار آلامه المقدسة .

## لذلك فالخطية في الصوم الكبير أكثر بشاعة .

حقاً إن الخطية هي الخطية . ولكنها أكثر بشاعة في الصوم الكبير مما في باقي الأيام العادية . لأن الذي ينقطع في الصوم عموماً ، وفي الصوم الكبير خصوصاً ، هو في الواقع يرتكب خطية مزدوجة : بشاعة الخطية ذاتها ، يضاف إليها الإستهانة بقدسية هذه الأيام . إذن هما خطيتان وليس واحدة .

والإستهانة بقدسية الأيام ، دليل على قساوة القلب .

فالقلب الذي لا يتأثر بروحانية هذه الأيام المقدسة ، لا شك أنه من الناحية الروحية قلب قاس . والذي ينقطع في الصوم ، ينطبق عليه قول السيد المسيح « إن كان النور الذي فيك ظلاماً ، فالظلام كم يكون » ( مت ٦ : ٢٣ ) . أي إن كانت هذه الأيام المقدسة المنيرة خرة للظلام ، فالأيام العادية كم تكون ؟

وقد اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير .

حياتهم كلها كانت صوماً . ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسية خاصة في الأجيال الأولى ، حيث كانوا يخرجون من الأديرة في الأربعين المقدسة ويتوحدون في الجبال . ولعلنا نجد مثلاً هذا في قصة القديس زوسيا القس ولقائه بالقديسة مريم القبطية النائية .

وهكذا كان أيضاً نفس الإهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين ، وفي كثير من أديرة أتيوبيا .

فلنهم نحن أيضاً بهذه الأيام المقدسة .

إن كنا لا نستطيع أن نطوي الأيام صوماً كما كان يفعل السيد المسيح له المجد ، فعل الأقل فلنسلك بالزهد الممكن . وبالنسبة الذي نستطيع أن نحتمله .

وإن كنا لا نستطيع أن ننهر الشيطان ونهزمه بقوة كما فعل الرب ، فعل الأقل فلنستمد لمقاومته . ولنذكر ما قاله القديس بولس الرسول في رسالته إلى العبرانيين معاتباً « لم تقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية » ( عب ١٢ : ٤ ) .

مفروض إذن أن يجاهد الإنسان حتى الدم في مقاومة الخطية .

إن كانت ثلاثة أيام صامتها استير وشعبا ، كان لها مفعولها القوي ، فكم بالأولى خمسة وخمسون يوماً يصومها الشعب كله في تضرع أمام الله ...

هنا وأقول لأنفسنا في عتاب :

كم صوم كبير مَرَّ علينا في حياتنا ، بكل ما في الصوم الكبير من روحيات ؟ لو  
كنّا نحني فائدة روحية في كل صوم ، فاحصاء هذه السنين كلها في أصوامها  
الكبيرة التي صمناها ، وفي باقي الأصوام الأخرى أيضاً ؟  
إن المسألة تحتاج إلى جدية في الصوم ، وإلى روحانية في الصوم ، ولا نأخذ الأمر  
في روتينية أو بلا مبالاة .

انتظر كتاباً جديداً :

## تأملات في أسبوع الآلام

■ ■ قدمنا لك من قبل أربعة كتب عن الآلام هي :

- ١ - تسبحة البصخة .
- ٢ - كلمات المسيح على الصليب .
- ٣ - خميس العهد .
- ٤ - الجمعة الكبيرة .

■ ■ وسنقدم لك في الأسابيع المقبلة إن شاء الله :

- ٥ - تأملات في أسبوع الآلام .
- ٦ - الأيام الأولى من البصخة .



## فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم

الصوم محبوب بفضائل  
التوبة  
الصلاة والعمل الروحي  
التذلل والإنسحاق  
هبط النفس والإرادة  
الزهد والنسك  
الاعتكاف  
الصدقة

## الصوم مصحوب بفضائل

إن الذين يصومون ولا يستفيدون من صومهم ، لا بد أنهم صاموا بطريقة خاطئة ، فالعيب لم يكن في الصوم ، وإنما كان في الطريقة . وهؤلاء إما أنهم صاموا بطريقة جسدانية ، ولم يهتموا بالفضائل المصاحبة للصوم . أو إنهم إنغمضوا الصوم غاية في ذاتها ، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلى غاية . والغاية هي إعطاء الفرصة للروح .

### إن الصوم هو فترة روحيات مركزة .

فترة حب لله ، والتصاق به . وبسبب هذا الحب ارتفع الصائم عن مستوى الجسد والجسدانيات . هو ارتفاع عن الأرضيات ليندوق الإنسان السماويات . إنه فترة مشاعر مقدسة نحو الله . على الأقل فيها الشعور بالوجود مع الله والدالة معه . وهو فترة جهاد روحي : جهاد مع النفس ، ومع الله ، وجهاد ضد الشيطان .

### أيام الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين .

فن عمق الروحيات التي يحصل عليها في الصوم ، يأخذ الصائم طاقة روحية تسنده في أيام الإفطار . فالذي يكون أميناً لروحانيته في الصوم الكبير مثلاً ، يحصل على تخزين روحي يقويه أيام الخمسين المقدسة حيث لا صوم ولا مطانيات ... ولكي يكون صوم الإنسان روحياً ، عليه بالملاحظات الآتية :

#### ١ - يكون الصوم روحانياً في هدفه ودوافعه :

لا يكون اضطراراً ، أو لكسب المديح ، أو بسبب عادة . إنما يصوم لأجل محبة الله ، إرتفاعاً عن الماديات والجسدانيات لتأخذ الروح فرصتها .

#### ٢ - يكون الصوم فترة للتوبة ونقاوة القلب :

يحرص فيه الصائم على حياة مقدسة مقبولة أمام الله . فيها الاعتراف وتبكيك النفس ، وفيها تناول من الأسرار المقدسة ...

#### ٣ - يكون الصوم فترة غذاء روحي ببرنامج روحي قوي :

ويهتم فيه بكل الوسائط الروحية . ولا يركز حول أمور الجسد في الصوم ، وإنما على أمور الروح . واضحاً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الطعام الصيامي ، وإنما قدسية أيام الصوم وما يليق بها ، لكي تقوى روحه فيها ...

الصوم يوصل إلى قوة الروح . وقوة الروح تساعد على الصوم .

وفي الصوم فضائل يرتبط بعضها ببعض الآخر .

الصوم يساعد على السهر لحقة الجسد . والسهر يساعد على القراءة والصلاة ، والقراءة الروحية أيضاً تساعد على الصلاة . والعمل الروحي في مجموعه يحفظ الإنسان الروحي ساهراً . القراءة مصدر للتأمل ، والتأمل يقوى الصلاة . والصلاة أيضاً مصدر للتأمل ..

والصوم يرتبط بالمطانيات . والمطانيات تساعد على التواضع وانسحاق القلب . كما أن انسحاق الجسد بالصوم يوصل إلى انسحاق الروح .

كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بفرض الصوم .

فهناك صوم غرضه الاستعداد للخدمة ، كصوم الرسل . وصوم غرضه التوبة ، كصوم نينوى . وصوم غرضه إنقاذ الشعب ، كصوم استير... وهناك من يصوم لأجل غيره ، وفي ذلك حب وبذل ومشاركة . وكلها أصوام ممزوجة بفضائل خاصة .  
ليتنا نتذكر في صومنا أن السيد المسيح صام وهو ممتلئ بالروح . أما نحن فعل الأقل فلنصم لكي نقتل بالروح .

### الصوم تصحبه التوبة

الصوم أيام مقدسة ، يحياها الإنسان في قداسة .

لا بد أن يكون فيها الفكر مقدساً ، والقلب مقدساً ، والجسد أيضاً مقدساً . الصوم فترة نريد فيها أن تقترب إلى الله ، بينا الخطية تبعدك عنه . لذلك يجب أن تبعد عن الخطية بالتوبة ، لتستطيع الالتصاق بالله .

في الصوم ، يصوم الجسد عن الطعام ، وتصوم الروح عن كل شهوة أرضية ، وكل رغبة عالمية ، وتصوم عن الملاذ الخاصة بالجسد . وهكذا تقترب إلى الله بالتوبة . فاسأل نفسك : هل أنت كذلك ؟

بدون التوبة يرفض الله صومك ولا يقبله .

وهذا تكون لا رحمت سماء ولا أرضاً . وتكون قد عذبت نفسك بلا فائدة... فإن أردت أن يقبل الله صومك ، راجع نفسك في كل خطاياك ، وارجع عنها... لقد أعطانا الله درساً ، حينما تقدم لمسودية التوبة قبل صومه . وكان ذلك رمزاً .

**خذ مثلاً واضحاً من صوم نينوى .**

قال عنهم الكتاب في صومهم إنهم رجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذى فى أيديهم (يون ٣ : ٨) . ولهذا السبب لم يشأ الرب أن يهلكهم « لما رأى أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة » (يون ٣ : ١٠) . ولم يَقل لما رأى مسوحهم وصومهم ، بل لما رأى توبتهم هذه التى كانت هى العنصر الأساسى فى صومهم .

**وفى سفر يوثيل نرى مثلاً للتوبة المصاحبة للصوم .**

حيث قال الرب للشعب على لسان نبيه « إرجعوا إلتى بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح... مزقوا قلوبكم لا ثيابكم ، وارجعوا إلى الرب إلهكم لأنه رؤوف... » (يوثيل ٢ : ١٢ ، ١٣) . واضح هنا أن الصوم مصحوب بالتوبة والبكاء . إذن ليس هو مجرد إمتناع عن الطعام... إنه مشاعر قلب من الداخل نحو الله .

**وفى صوم دانيال النبى ، قدم توبة الشعب كله .**

لقد صام ، واعترف للرب قائلاً « أخطأنا وأثمنا ، وعملنا الشر وحدنا عن وصاياك... لك يا سيد البر ، أما لنا فخزى الوجوه... يا سيد لنا خزى الوجوه ، للموكتنا ولرؤسائنا ولآبائنا ، لأننا أخطأنا إليك » (دانيال ٩ : ٥-٨) .

**إذن اصطلح مع الله فى صومك ...**

لا تقل « إلى متى يارب تنساني ؟ إلى الانقضاء ؟ » (مز ١٢) . بل الأحرى أن تقول « إلى متى يارب أنساك ؟ إلى الانقضاء ؟ حتى متى أحجب وجهى عنك » .

طهروا إذن نفوسكم وقدموها . واستعدوا للقاء هذه الأيام . إستعدوا بإسكان الله فى قلوبكم ، وليس بمجرد الإمتناع عن الطعام .  
إن كنت فى خطية ، اصطلح مع الله . وإن كنت مصطنحاً معه ، عمق محبتك له .

**وإن أبطلت الخطية فى الصوم ، إستمر فى إبطائها بعده .**

فليست التوبة قاصرة على الصوم فقط . وإنما هى تنبثق بالصوم ، ويتدرب الإنسان عليها ، فيتق قلبه ، ويحفظ بهذا التقاء كمنهج حياة .  
وفى ذلك كله ، أعد نفسك للجهاد ضد الشيطان .

قال يشوع بن سيراخ « يا إني إن تقدمت لخدمة ربك ، هيء نفسك لجميع التجارب » ...

إن الشيطان إذ يرى صومك وتوبتك ، يحسد عملك الروحي ، فيحاربك ليفقدك ثمرة عملك ، ويلتزم الخيل لإسقاطك قائلاً لك « لن أتركك حتى تكمل كل بر » ... تذكر إذن قول القديس بطرس الرسول « قاوموه راسخين في الإيمان » ( ٢ بط ٥ : ٩ ) .

الصوم إذن فترة حروب روحية كما حدث للسيد له المجد ( مت ٤ ) . وهي أيضاً فترة إنتصار لمن يشترك مع المسيح في صومه .

## الصوم والصلاة والصلاة

الصوم بدون صلاة يكون مجرد عمل جسداني .

وهكذا يفقد طابعه الروحي ويفقد فائدته الروحية ...

وليس الصوم هو الإكتفاء بمنع الجسد عن الطعام ، فهذه ناحية سلبية . أما الناحية الإيجابية فتظهر في إعطاء الروح غذاءها .

الذين يصومون ، وليس في أصوامهم أى عمل روحي ، لا صلاة ، ولا تأمل ، ولا قراءات روحية ، ولا ألحان ولا ترانيل ، ولا مطانيات ، هؤلاء تكون أصوامهم ثقلاً عليهم ، وبلا فائدة . ما الفرق بين هؤلاء وأصوام البوذيين والهندوس . وأين شركة الروح القدس في الصوم ؟!

الصوم فرصة للصلاة ، لأن صلاة واحدة تصلح في صومك ، هي أصمق من مائة صلاة وأنت ممتلئ بالطعام وصوتك يزعج الجبل !

الكنيسة تعلمنا باستمرار إرتباط الصلاة بالصوم .

وفي قسمة الصوم الكبير في القداس الإلهي تتكرر عبارة « بالصلاة والصوم » . والسيد المسيح لما تكلم عن إخراج الشياطين ، قال « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » وهكذا قرن الصوم بالصلاة .

والأصوام المشهورة في الكتاب ، مرتبطة أيضاً بالصلاة .

في صوم نحميا يقول « فلما سمعت هذا الكلام ، جلست وبكيت ، ونحت أياماً ، وصمت وصليت ... وقل « أيها الرب إله السماء ... لتكن أذنك مصغية وعيناك مفتوحتين ، لتسمع صلاة عبدك الذي يصل إليك الآن نهاراً وليلاً ... » ( نوح ١ : ٤ -

٦). وبدأ يعترف بخطاياهم وخطايا الشعب، طالباً الرحمة وتدخل الرب...

وصوم عزرا أيضاً كان مصحوباً بالصلاة ( عز ٨ : ٢١ ، ٢٣ ) .

ودانيال النبي كان صومه مصحوباً بالصلاة والصراع مع الله، بقوله: « أمل أذنك يا إلهي واسمع . افتح عينيك وانظر خرابنا والمدينة التي دعى إسمك عليها . لأنه ليس لأجل برنا نطرح تضرعاتنا أمام وجهك ، بل لأجل مراحك العظيمة . يا سيد إسمع ، يا سيد اغفر ، يا سيد أصغ واصنع . لا تؤخر من أجل نفسك يا إلهي ، لأن إسمك دعى على مدينتك وعلى شعبك » ( د ٩ : ١٨ ، ١٩ ) .

وصوم نينوى كانوا فيه « يصرخون إلى الله بشدة » ( يون ٣ : ٨ ) .

فاصرخوا إلى الرب خلال صومكم ، وارفعوا إليه قلوباً منسحقة .

وثقروا إن الله يستجيب لصومكم وصرائحكم ، وينتهر الرياح والأمواج ، فيهدأ البحر . حقاً ما أعشق الصلوات ، إن كانت في أيام مقدسة ، ومن قلوب متذلة أمام الله بالصوم ، ومشتقية بالتوبة ، وكم وكم يكون عمقها إن كانت مصحوبة أيضاً بقداصات وتناول ...

درب نفسك في الصوم على محبة الصلاة والصراع مع الله .

وقد كتبنا لك في الفصل الخامس مجموعة تدريبات عن الصلاة .

**والمهم في صلاتك أن تعطى الله قلبك وفكرك .**

ولا تحاول أن تربح ضميرك بشكليات ، بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها وليست خارجة من القلب ، ثم تقول « أنا صمت وصليت » ! فالرب يعاتب قائلاً « هذا الشعب يكرمني بشفتيه ، أما قلبه فبتعد عني بعيداً » ( مر ٧ : ٦ ) . إن الصلاة صلة ، فاشعر أثناء صلاتك وصومك ، أنك في صلة مع الله . وإن كان تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب :

**فهل فترة صومك خصصتها للصلاة وللعمل الروحي ؟**

هل هي فترة صلاة وتأملات وقراءات روحية ، وتخزين روحي ، وتفرغ لله ومشرته ؟ وهل صلواتك فيها أضعاف صلواتك في الأيام العادية . وإن لم تخصص فيها أكبر وقت لله ، فهل خصصت له مشاعرك وعواطفك ؟

**إن الصوم المصحوب بعشرة الله ، يتحول إلى متعة روحية .**

وفي هذه المتعة ، يحاول الصائم أن يكثر من صومه ، ويصبح الطعام ثقلاً عليه ، لأنه يرجعه إلى استعمال الجسد الذي استراح منه إلى حين طوال ساعات انقطاعه .

## الصوم مصحوب بالتذلل والبكاء

الصوم فترة تنسحق فيها الروح أمام الله ، بالتوبة والدموع وانكسار القلب واتضاعه ، فتعرف الذات ضعفها ، أنها تراب ورماد ، وتلجأ إلى القوة العليا . حينما ينسحق الجسد بالجوع ، تنسحق الروح أيضاً . وفي انسحاقها تتضع ، وتنحنى النفس أمام الله خاشعة ذليلة معترفة بخطاياها . وتذلل النفس بحزن قلب الله وقلوب السمايين جميعاً . والإنسان في اتضاعه وشموه بضعفه ، يشر أيضاً بزهد في كل شيء ، ولا يتعلق قلبه بأية شهوة ، فيكلم الله بعمق .

**والكتاب المقدس يقدم أمثلة عديدة عن التذلل في الصوم :**

لأن الله لا يحتمل أن يرى مذلة أبنائه أمامه . وما أكثر الأمثلة في سفر القضاة التي رأى فيها الله مذلة شعبه فنزل وخلصهم ( قضا ٢ ) ، « في كل ضيقهم تضايق ، وملاك حضرته خالصهم » ( اش ٦٣ : ٩ ) . بتذلهم وانسحاقهم يتضرعون . وقريب هو الرب من المتضرعين ، ومنسحقو القلوب هو يخلصهم ...

**الصوم الذي أمر به يوثيل النبي ، مثال واضح .**

قال : « تنطقوا ونوحوا أيها الكهنة ... أدخلوا ، بينوا بالمسوح يا خدام إلهي ... قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » ( يوثيل ١ : ١٣ ، ١٤ ) . « الآن - يقول الرب - إرجعوا إلى الرب إلهكم ... قدموا صوماً نادوا باعتكاف ... ليخرج العريس من مخدعه ، والعروس من حجبتها . لييك الكهنة خدام الرب بين الرواق والمذبح ، ويقولوا : أشفق يارب على شعبك ، ولا تسلم ميراثك للعار ، حتى تجعلهم الأمم مثلاً . لماذا يقولون بين الشعوب : أين إلههم ؟ » ( يوثيل ٢ : ١٢-١٧ ) .

**إننا نرى هنا صورة تفصيلية للصوم المتكامل .**

الصوم ، ومعها التوبة ( الرجوع إلى الله ) ، ومعها الصلاة ، والتذلل والبكاء والنوح ، والبعد عن الجسدانيات ، ومعها أيضاً الاعتكاف والمسوح ... هذا هو الصوم في كل عناصره ، وليس هو مجرد الإمتناع عن الطعام .

**مثال آخر ، هو صوم أهل نينوى .**

صاموا ، حتى الأطفال والرضع ، لم يذوقوا ولم يأكلوا شيئاً . ولكنهم لم يكتفوا بهذا ، بل تذلوا أمام الله في المسوح والرماد . حتى الملك نفسه ، خلع تاجه وملأه

الملكية . ولم يجلس على عرشه ، بل جلس معهم على المسوح والرماد ... وصرخ الكل إلى الله بشدة (يون ٣) .

### كذلك أيضاً صوم نحميا « وصوم عزرا

قال عزرا الكاتب والكاهن « ناديت هناك بصوم على نهر أهوا ، لكي نتذلل أمام إلهنا ، نطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا ... فصمنا وطلبنا ذلك من الله ، فاستجاب لنا (عز ٨ : ٢١ ، ٢٣) .

وكذلك نحميا أيضاً يقول : « بكبت ونحت أياماً ، وصمت وصليت » (نع ١ : ٤) . هذا عن نفسه ، أما عن الشعب فيقول إنهم : إجتمعوا بالصوم ، وعليهم مسوح وتراب ، وانفصلوا عن الزيجات الحاطة ، ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم . وأقاموا في مكانهم ، وقرأوا في شريعة الرب إلههم (نع ٩ : ١ - ٣) . أليس هذا أيضاً صوماً متكاملًا : بالصلاة ، والبكاء والنوح ، وقراءة الكتاب ، والتوبة والإعتراف ، والتذلل في المسوح والتراب ... إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام .. وب نفس الوضع كان أيضاً صوم دانيال النبي ..

يقول « فوجهت وجهي إلى الله السيد ، طالباً بالصلاة والتضرعات ، بالصوم والمسح والرماد . وصلتيت إلى الرب إلهي واعترفت ... أخطأنا وأثمتنا وعملنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياك ... » (دا ٩ : ٣ - ٥) .

وفي صوم آخر يقول « أنا دانيال . كنت نائحاً ثلاثة أسابيع أيام . لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ، ولم أدهن ... » (دا ١٠ : ٢ ، ٣) . إنها نفس عناصر الصوم التي وردت في الأصوام السابقة ... حقاً ، هذا هو الصوم الذي قال عنه داود النبي :

« كان لباسي مسحاً . أذلت بالصوم نفسي » (مز ٣٥ : ١٧) . ولا شك أن النوح يوقف كل شهوة للجسد ، ويبعد كل رغبة في الطعام . كما أنه بالإتضاع تفتح أبواب السماء .

### الصوم يصحبه الاعتكاف والصمت

لقد تكررت هذه العبارة مرتين في سفر يوشيا النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوشيا ١ : ١٤ ، ٢ : ١٥) .

نادوا باعتكاف ، لكي تهذبوا وقتاً للعمل الروحي .



في الإعتكاف تصمت ، ولا تجد من تكلمه ، فتكلم الله . ولكن لا تعتكف مع الخطيئة ، أو مع طياشة الأفكار... وتعتكف أيضاً حتى لا يظهر صومك للناس ، بل لأبيك الذي يرى في الخفاء . والمعروف أن الصائم في نسكه وجوعه ، قد يكون في حالة من الضعف ، لا تساعد على بذل مجهود ، فالاعتكاف بالنسبة إليه أليق . في صومه ، روحه مشغولة بالعمل الجواني مع الله ، لذلك فالكلام يعطله عن الصلاة والهدب والتأمل ، والمقابلات والزيارات تمنع تفرغه لله ، وربما توقعه في أخطاء .

**السيد المسيح في صومه ، كان معتكفاً على الجبل .**

في خلوة مع الله الأب ، وتفرغ للتأمل ... وهكذا أيضاً كانت أصوام آبائنا في البرية ... أما أنت ، فعل قدر إمكانياتك إعتكف ... وإذا اضطرت للخلطة ، ليكن ذلك في حدود الضرورة ، وتخلص من الوقت الضائع ، ومن كل كلمة زائدة . وهذا يذكرنا بصوم آخر هو :

## **صوم اللسان والفكر والقلب**

قال مار اسحق : « صوم اللسان خير من صوم الفم . وصوم القلب عن الشهوات خير من صوم الإثنيين » أي خير من صوم اللسان ومن صوم الفم كليهما . كثيرون يهتمون فقط بصوم الفم عن الطعام . وهؤلاء وبخهم الرب بقوله « ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان ، بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان » ( مت ١٥ : ١١ ) . وهكذا أرائنا أن الكلام الخاطئ نجاسة . وأيضاً قال معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان إنه « يدنس الجسد كله » ( يع ٣ : ٦ ) . فهل لسانك صائم مع صوم جسدك ؟ وهل قلبك صائم عن الشهوات . إن القلب الصائم يستطيع أن يصوم اللسان معه .

لأنه « من فيض القلب يتكلم الفم » ( مت ١٢ : ٣٤ ) . وكما قال الرب أيضاً « وأما ما يخرج من الفم ، فمن القلب يصدر » ( مت ١٥ : ١٨ ) . وكذلك لأن « الرجل الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح . والرجل الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشرور » ( مت ١٢ : ٣٥ ) . لذلك إن كان قلبك صائماً عن الخطيئة ، فيكون لسانك صائماً عن كل كلمة بطالة .

**والذي يصوم قلبه ، يمكنه أن يصوم جسده أيضاً .**

إذن المهم هو صوم القلب والفكر عن كل رغبة خاطئة . أما صوم الجسد فهو أقل شيء . واحرص إذن في صومك أن تضبط لسانك ، وكما تمنع فك عن الطعام ، إمنعه عن الكلام الرديء . وسيطر على أفكارك ، واضبط نفسك .

### الصوم يصحبه ضبط النفس

جميل أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة ، سواء أتت من داخلك أو من حروب الشياطين . فالذي يملك روحه خير ممن يملك مدينته (أم ١٦ : ٣٢) .  
إمسك إذن زمام ارادتك في يدك .

في صوم الجسد ، يشتهي جسدك أن يأكل . فتقول له لا . وتنجح في كلمة لا . هذا الإرادة إجمالها تشمل كل فكر ، وكل رغبة بطالة ، وكل تصرف خاطيء ، وكل شهوة للجسد . أما الذي يملك إرادته في الطعام فقط ، وينغلب من باقي شهواته ، فصومه جسداني . والذي لا يستطيع أن يضبط نفسه في صوم الجسد ، فبالتالي سوف لا يستطيع أن يضبط نفسه في الأفكار والشهوات والتصرفات .  
أما ضبطك لشهواتك فدليل على الزهد ومحبة الله .

### فهر الجسد

تقول للجسد في الصوم : إرفع يدك عن الروح ، واطلقها من روابطك ، لتتمتع بالله . وأنت تصوم لكي تنفك من رباطات الجسد . وشهوة الأكل هي إحدى هذه الرباطات . وهناك رباطات أخرى كالشهوات الجسدية .

وهكذا في الصوم ، يكون قهر الجسد أيضاً بالبعد عن العلاقات الزوجية ، ولكن يكون ذلك باتفاق (١ كو ٧ : ٥) . وكما يقول يوثيل النبي في الصوم « ليخرج العريس من خدره ، والعروس من حجبتها » (يوثيل ٢ : ١٦) . وكما قيل عن داريوس الملك ، لما ألقى دانيال في الحب إنه « بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه » (دا ١٨ : ١٨) .

حتى مجرد زينة الجسد ... قال دانيال النبي في صومه « ولم أذهن » (دا ١٠ : ٣) . وقال عن شهوة الطعام « ولم آكل طعاماً شهياً » .  
قهر الجسد ليس هدفاً في ذاته ، بل وسيلة للروح .

إن ضبط الجسد لازم حتى لا ينحرف فيهلك الروح منه . وفي ذلك ما أخطر  
قول الرسول « أقمع جسدي وأستعبده . حتى بعد ما كررت للآخرين لا أصير أنا  
نفسى مرفوضاً » ( ١ كور ٩ : ٢٧ ) . فحينما يكون الجسد مقهوراً ، تمسك الروح بدفة  
الموقف وتدير العمل . واجسد حينئذ لا يقاومها ، بل يشرك معها ويخضع لقيادتها .  
اضبط إذن جسديك ، وابعده عن كل المتع والترفيهات والشهوات ، بحكمة .  
ولا يكفي فقط أن تصوم ، بل تنتصر على شهوة الأكل .  
وهذا يقودنا في الصوم إلى فضيلة أخرى هي الزهد .

### الزهد

قد يمتنع الإنسان عن الطعام ، ولكنه يشتهي . لذلك فليس السمو في الامتناع  
عن الطعام ، إنما في الزهد فيه .  
الارتفاع عن مستوى الأكل ، يوصل إلى الزهد فيه ، وإلى التسك فيه ، وبالتالي  
إلى فضيلة التجرد . ولكن ماذا إن لم تستطع أن تصل إلى الزهد والتجرد ؟  
إن لم يمكنك التجرد والزهد ، فعل الأقل أترك من أجل الله شيئاً .  
كان المطلوب من آدم وحواء ، أن يتركا من أجل الله ثمرة واحدة من الثمار ،  
والمعروف أن ترك الطعام أو نوع منه ، ليس إلا تدريباً لترك كل شيء لأجل الله ...  
وأنت ماذا تريد في الصوم أن تترك لأجل الله ، لأجل محبته وحفظ وصاياه ؟  
إن الله ليس محتاجاً إلى تركك شيئاً . ولكنك بهذا تدل على أن محبتك لله قد  
صارت أصمت ، وقد صارت عملية . ومن أجل محبته أصبحت تضحي برغباتك .

### الصوم لتحب الصدقة

فالذي يشمر في الصوم بالجوع ، يشفق على الجوعانين . وهذه الرحمة يقبل الله  
صومه ، وكما قال « طوبى للرحماء فإنهم يرحمون » ( مت ٥ : ٧ ) . والكنيسة من  
اهتمامها بالصدقة ، ترتل في الصوم الكبير ترنيمة « طوبى للرحما على المساكين » .  
ومن اهتمام الرب بالصدقة ، قال في نبوة اشعيا .  
« أليس هذا صوماً أختاره : حل قيود الشر ... إطلاق المسحوقين أحراراً ...

أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك . إذا رأيت  
عرباناً أن تكسوه ، وأن لا تتغاضى عن لحمك » ( أش ٥٨ : ٧ ) .  
وفي عصر الشهداء والمعترفين ، كانت الكنيسة تقول هذا ، لتعلم :  
إن لم نعهد ما تعطيه هؤلاء ، فصم وقدم لهم طعامك .  
أى أنك لا تصوم ، وتوفر الطعام لك . وإنما تصوم وتقدم للمساكين الطعام  
الذى وفرته . ولهذا اعتادت كثير من الكنائس في أيام الصوم ، أن تقيم موائد للفقراء  
تسميها أغابي . ولكي لا يخرج الفقراء إن أكلوا وحدهم ، يأكل الشعب كله معاً .

### الصوم تصعبه المطانيات

المطانيات هي السجود المتوال ، مصحوباً بصلوات قصيرة .  
والكنيسة تربط المطانيات بالصوم الإنقطاعي . فالأيام التي لا يجوز فيها الصوم  
الإنقطاعي . مثل الأعياد والسبوت والآحاد والخمسين . لا تجوز فيها أيضاً المطانيات .  
إن البطن الممتلئ بالطعام ، لا تصلح معها المطانيات ، سواء من الناحية الروحية أو  
الجسدية . لذلك يحسن أن تكون المطانيات في الصباح المبكر ، أو في أى موعد أثناء  
الإنقطاع قبل تناول الطعام .  
يمكن أن تكون المطانيات تذلاً أمام الله .  
أى أنه مع كل مطانية ، ييكت الإنسان نفسه أمام الله على خطية ما ، ويطلب  
مغفرتها : أنا يارب أخطأت في كذا ، فاغفر لي . أنا نجست هيكلك فاغفر لي . اغفر  
لي أنا الكسلان ، أنا المتهاون ، أنا الذى ...

ويمكن أن تكون المطانيات مصحوبة بصلوات شكر أو تسييح .  
ويمكن القيام بتمهيد روحى قبل المطانيات .  
كمحاسبة للنفس ، أو أية قراءة روحية تشعل الحرارة في القلب .

## تداریب أثناء الصوم

- ما هي هذه التداريب ؟
- تداريب خاصة بالصوم
- تداريب خاصة بالتوبة
- تداريب الاعتكاف والصمت
- تداريب مقاومة الوقت الضائع
- تداريب الانسحاق والتذلل
- تداريب الحفظ
- تداريب الصلاة
- تداريب وسائل روحية أخرى
- تداريب على فضائل معينة

## ما هي هذه التداريب ؟

مادام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى غزو الروحي ، إذن يليق أن يضع أمامه بعض تداريب روحية ، لكي يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية . فما هي هذه التداريب ؟

تختلف التداريب الروحية من شخص إلى آخر .

وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التداريب تشمل مقاومة نقاط ضعف معينة في حياة الصائم ، أو تشمل فضائل معينة تنقصه ، أو اشتياقات روحية تجول في قلبه .

وهكذا تختلف في الشخص الواحد حسب احتياجه .

فما يحتاج إليه إنسان في وقت ، غير ما يحتاجه في وقت آخر . وذلك حسب حروبه من جهة ، وحسب درجة غوه من جهة أخرى .

المهم أن توجد التداريب ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفاً خاصاً أمامه أثناء الصوم ، يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تنفيذه ، وحتى يخرج بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى الفضائل العامة للصوم .

وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة .

وليضع كل إنسان ما يناسبه من تداريب أثناء صومه . وليكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكان .

### ١ - تداريب خاصة بالصوم

والغرض منها أن يكون الصوم صوماً سليماً ، نامياً في نوعيته .

ومنها تداريب خاصة بضبط النفس :

وقد تشمل منع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتهيها . سواء كان ذلك منعاً كلياً طوال فترة الصوم ، أو منعاً جزئياً خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المنع عن طريق الإقلال من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات .

وقد تشمل تداريب ضبط النفس : فترة الانقطاع وتحديداتها والنوفيا . والبعض

يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد . فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع . قد يتدرج الصائم أثناءها في درجة نسكه وانقطاعه عن الطعام . ويشمل ضبط النفس يوم الرفاع ، ويوم العيد أيضاً ، فلا يكون الأكل فيها على مستوى التسيب بلا ضابط . كذلك ضبط النفس يشمل أيضاً عنصر الجوع . وقد تكون التدريبات خاصة بالفصائل المصاحبة للصوم . وهذا تشمل النواحي الروحية في الصوم كضبط النفس عموماً خارج نطاق الأكل ، والسيطرة على الجسد عموماً ، والإمتناع عن كل شهواته الجسدية ، وكل الترفيات الخاصة بالحواس . وتدريب السهر ، وتدريب البعد عن الكاليات . وكذلك التدريبات الخاصة بما في الصوم من تذلل وانسحاق أمام الله ، وما فيه أيضاً من زهد ، يتبع نطاقه بالتدريب .

.....  
 ٢ - تدريبات خاصة بالتوبة  
 .....

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة . وتدريب التوبة كثيرة نذكر منها :  
 التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المهيبة .  
 وكل إنسان يعرف تماماً ما هي الخطية التي يضعف أمامها ، ويتكرر سقوطه فيها ، وتتكرر في غالبية اعترافاته . فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتدريب على تركها أثناء الصوم . وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً .  
 وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما .  
 مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين .  
 أو المدمن مشروباً مميئاً ، أصبح عادة مهيبة لا يستطيع تركها ، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً . أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضعف وقته وتؤثر على قيامه بمسؤولياته . كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه .

وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإدانة .  
 وهي من الخطايا المشهورة التي يقع فيها كثيرون . وربما تشمل التدريبات مجموعة من خطايا اللسان تعود الإنسان السقوط فيها ، فيدرب نفسه في الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة .

## وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية .

فمثلاً يذكر نفسه كلما وقع في خطية الترفزة بقول الكتاب « لأن غضب الإنسان لا يصنع برّاً لله » (يع ١ : ٢) . ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها . ويكت نفسه قائلاً ماذا أستفيد من صومي ، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع برّاً لله ؟ !

أو إن كان واقعاً في أية خطية من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب « كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين » (مت ١٢ : ٣٦) . ويقول لنفسه في عتاب : ماذا أستفيد إن صمت صوماً فيه كل ضبط النفس ، ثم لم أضبط لسانى ، وقلت لأخى يا أحمق ، وأصبحت بذلك مستحقاً لنار جهنم (مت ٥ : ٢٢) .

## وكلما تموج وتشتبى الأكل ، بكّث نفسك .

وقل لها : حينما تتركين هذه الخطية ، سوف أسمح لك بالأكل . هوذا الكتاب يقول « إن الذى لا يعمل لا يأكل » (٢ تس ٣ : ١٠) . وأنت لم تعمل عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله .

وبخ نفسك وقل لها : ما فائدة امتناعى عن الأكل ، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التى تفصلنى عن الله ، ولا ينفعنى صومى كله .

خذ نقطة الضعف التى فىك ، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم .

ركّز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص والتدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطية .

واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : نجنى يارب من هذه الخطية . أنا معترف بأننى ضعيف فى هذه النقطة بالذات ، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . إرحم يارب ضعفى وعجزى . لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم ، قبل أنت تنتهى هذه الخطية من حياتى . إجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية ، وضماها أمامك ، لتتلوها باستمرار .

لتكن فترة الصوم هذه هى فترة صراع لك مع الله ، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك . درّب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع .



وقل : مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب ، فليته يخرج الشياطين  
التي تحاربني في خطايا معينة ، دائماً أضعف أمامها ... ليه يخرج مني خطاياي مادام  
هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

\*\*\*\*\*  
٣ - تداريب الإعتكاف والصمت  
\*\*\*\*\*

يقول الكتاب « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » ( يونس ١ : ١٤ ) . ضع  
هذه الآية أمامك ، ودرب نفسك على الاعتكاف .

والمقصود بالاعتكاف ، أنه اعتكاف مع الله .

لأن هناك من يعتكفون في بيوتهم ، دون أي عمل روحي ، بل قد يعتكفون مع  
الراديو أو التلفزيون أو المجلات ، أو في أحاديث مع أهل البيت ... ! أو يعتكفون مع  
الأفكار الخاطئة ، ليس هذا هو الاعتكاف . إذا الاعتكاف يكون من أجل عمل  
روحي عمله في مخدمك المطلق عليك مع الله .

تعتكف مع الكتاب ، مع سير القديسين ، مع المطانيات ، مع الصلاة .

إن كان لك برنامج روحي ، ستحب الإعتكاف .

وإن استفدت فائدة روحية من اعتكافك ، ستستمر في هذا الاعتكاف ، وتشعر  
أنه بركة لك من الله . لذلك إجلس إلى نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف  
لأجل تنفيذه . وحاول أن تستفي عن صداقاتك وترفياتك خلال هذه الفترة ، التي  
سيكون فيها الله هو صديقك الحقيقي . درب نفسك أنك تستفي عن الحكايات  
والدرشة والكلام الذي لا يفيد ، وبحيث ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله .

وإن لم تستطع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل :

إستخدم تداريب « بعض الأيام المفلقة » .

أي حدد لنفسك أياماً معينة لا تخرج فيها من بيتك ، وتكون قد نظمت  
مشغولياتك ومسؤولياتك وزياراتك ، بحيث تعتكف في هذه الأيام المفلقة . ويمكن أن  
تبدأ بيوم واحد مطلق في الأسبوع ، ثم يومين ، ثم تنمو أكثر ... ولكن ماذا تفعل إن لم  
تستطع أن تغلق على نفسك مع الله ؟

إن لم تستطعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم ،

فعل الأقل إغلاقوا أفواهكم عن الكلام الباطل .

فحديثنا مع الناس ، ما أسهل أن يعطل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الآباء « الإنسان الكثير الكلام ، أعلم أنه فارغ من الداخل » - أى فارغ من العمل الروحي داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات روحية ...

إن تدريب الخلوة والاعتكاف ، سيساعدكم على الصمت . والصمت سيخلصكم من أخطاء اللسان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلي ، عمل الروح ...

ولكن ماذا إذن ، إن كان الصائم لا يستطيع الاعتكاف الكامل ، ولا الأيام المطلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو :

### تدريب مقاومة الوقت الضائع :

هناك إنسان مشكلته الأولى ضياع وقته . وقته تافه في عينيه . يضيع أوقاته دون أن يستفيد . هذه هي خطيته الأولى . ونتيجة لإضاعة الوقت ، لا صلاة ، ولا قراءة ، ولا أى فكر روحي . ونتيجة لهذا أيضاً : الفتور الروحي ، وربما الوقوع في الخطية . هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرب نفسي على مقاومة الوقت الضائع ، وعلى الاستفادة من وقتي . وكيف ذلك ؟

توفر الوقت الضائع في الكلام مع الناس ، والوقت الضائع في المقابلات والزيارات ، وفي المناقشات التي لا تفيد ، والوقت الضائع في قراءة الجرائد والمجلات والتعليق على ما فيها . وكذلك الضائع في الاستماع إلى الراديو والتلفزيون ، وفي سائر الترفيهات التي يمكن الاستغناء عنها ، وتحويل وقتها إلى عمل روحي مع الله . كل إنسان يعرف أين يضيع وقته . ويعرف بالتالي كيف يمكن أن ينقذ هذا الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريباً لنا خلال الصوم بإذن الله ...

وهذا التدريب يساعدنا على تدريب آخر هو :

### صوم اللسان ...

قال مار اسحق « صوم اللسان خير من صوم الفم » . إن عرفت هذا درّب نفسك على الصمت على قدر إمكانك . وإن لم تستطع ، استخدم هذه التمارين الثلاثة :

أ - عدم البدء بالحديث إلا لضرورة .

ب - الإجابات المختصرة .

ج - إشغل فكرك بعمل روحى ، يساعدك على الصمت .

.....

4 - تداريب الإنسحاق والتذلل

.....

أيام الصوم هى أيام انسحاق وتذلل أمام الله ، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل نفسك إلى التراب والرماد . وذلك عن طريق التداريب الآتية :

أ - إبعاد عن حبة المديح ، وعن كلام الافتخار ومديح النفس .

ب - إستخدام كلام الإنسحاق فى صلواتك ، مثل ترديدك لمزمور « يارب لا تبكتنى بفضبك ، ولا تؤذبنى بسخطك » ( مز ١٣٨ ) .

ج - إذا جمعت ، أو جلست لتأكل ، قل لنفسك « أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياى ، لأنى فعلت كذا وكذا... أنا لست أصوم عن قناعة ، وإنما عن مذلة داخل نفسى » .

الإنسان الذى وصل إلى الإنسحاق ، مهما وضعوا أمامه من مشتهيات ، لا يجد رغبة فى الأكل . وإن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولاً ، حينئذ يمكنك أن تأكل... وإن وجد نفسه ما يزال فى خطأ ، يبكت ذاته قائلاً : هل هذا هو صوم مقبول أمام الله؟! هل هذا تقديس للصوم؟! .

د - أيام الصوم فرصة صالحة للاعتراف وتبكيك الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف ، ودخل نفسك .

إنها فترة صراحة مع النفس ، ومحاسبة للنفس ، وتوبيخ وتأديب لها . إحرص فيها أن تجلب اللوم على ذاتك . واهرب من كل تبرير للنفس فى أية خطية ، مهما سهلت التبريرات .

هـ - أدخل فى تداريب الانضاع ، وهى كثيرة جداً . ونود أن تقدم لك فى ذلك كتاباً خاصاً إن شاء الله .

\*\*\*\*\*

## ٥ - تداريب الحفظ

\*\*\*\*\*

يمكن أن تتخذ فترة الصوم مجالاً أيضاً للفظ : حفظ آيات ، وحفظ مزامير ، وحفظ فصول من الإنجيل ، وحفظ ألحان وتراتيل...

أ - اخذ مثلاً تدريباً لحفظ العظة على الجبل . وتشمل ١١١ آية . لو أنك حفظت كل يوم ٣ آيات ، تنهى منها في ٣٧ يوماً .

ب - إحفظ مثلاً قطع الأجيبة ، وتشمل ٣٦ قطعة ( غير الستار ) ، فلو حفظت كل يوم قطعة ، يمكنك الإنتهاء منها في ٣٦ يوماً .

ج - إحفظ تحاليل الساعات ، وتشمل ٨ تحاليل . ويمكن أيضاً القطع المشتركة في كل الصلوات مثل الثلاثة تقديسات ، وصلاة الشكر ، والمزمور الخمسين ، وختام كل صلاة ، مع بعض القطع التي تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم .

د - إحفظ ما يمكنك من مزامير الساعات ، ويمكن البدء بمزامير قصيرة .

هـ - إحفظ آيات مخشاة من الكتاب ، وحبذا لو كانت بشواهدا . فلو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات ، لأمكنك أن تحفظ في الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية في كل عام...

و - يمكن أن تحفظ آيات تبدأ بالحروف الأبجدية ، بحيث تستخدمها متى تشاء . أو تحفظ آيات تشمل معاني معينة ، أو آيات على كل سر من أسرار الكنيسة ، أو آيات خاصة بعقائد ، أو خاصة بكل فضيلة من الفضائل .

ز - يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصولاً مشهورة في الكتاب المقدس ، مثل ( ١ كو ١٣ ) الخاص بالمحبة ، أو ( رو ١٢ ) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل عديدة ، وكذلك ( ١ تس ٥ : ١٢ - ٢٣ ) ، ( أف ٦ : ١٠ - ١٨ ) الخاص بالحروب الروحية ، و ( في ٣ : ٧ - ١٤ ) ... وما يشبه ذلك من الفصول المختارة في الكتاب .

ح - ما تحفظه من آيات إنمذمة مجالاً للتأمل الروحي ، غذاء لنفسك خلال الصوم . ويمكن أن تتخذ مجالاً للتطبيق العملي .

ط - ما تحفظه من صلوات ومزامير ، رده باستمرار ، لكي تضيفه إلى صلواتك اليومية .

ى . كذلك ضع لك برنامجاً في حفظ الألحان والتسابيح .  
وهكذا تجد أمامك جدولاً روحياً ، تشرف فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه  
لكى تستخدمه فيما ينفعك .

## \*\*\*\*\* ٦ - تداريب الصلاة \*\*\*\*\*

اهتم في أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر على صلوات الأجدية  
أو الوضع العادى لك في الصلاة . وإنما نضع أمامك التداريب الآتية ، لتستخدمها  
حسب إمكانياتك :

### ١ - تدريب الصلاة في الطريق :

يمكن أن تكون سائراً في الطريق ، وقلبك منشغل مع الله ، إما بمزمور ، أو  
بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله ، كأن نقول له :  
يا رب اغفر لى ، لا تحسب على آثامى . إرحمنى يا رب كعظيم رحمتك . نجنى  
يا رب من ضغفاتي ، أعطنى قوة . إجعلها يا رب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم .  
أعطنى يا رب فترة أقضيها معك . أربط يا رب قلبى بك . إملأنى يا رب من محبتك .  
أعطنى يا رب نعمة ، أعطنى معونة . أعطنى يا رب حياة مقدسة ، أعطنى قلباً نقياً .  
إغسلنى يا رب فأبيض أكثر من الثلج . يا رب نقى . يا رب نجى . إحفظنى من كل  
شر . إشارك فى العمل معى . كرحمتك يا رب ولا كخطاياى ...  
درب نفسك على أمثال هذه الصلوات ، وأنت في الطريق ، أو وأنت في طرق  
المواصلات . المهم أن تشغل قلبك بالله .. وهناك أيضاً :

### ٢ - تدريب الصلاة وسط الناس :

سواء كنت في اجتماع ، أو مع أصدقائك ، أو مع أفراد الأسرة ، أو وسط  
الناس في أى مكان ، إرفع قلبك إلى الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكناً ، وقلبك  
يشغل من الداخل ، في شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن  
يكون غزناً لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحاني « سكت لسانك ، لكى يتكلم  
قلبك ... » .

### ٣ - تدريب الصلاة أثناء العمل :

العمل اليدوى يساعد كثيراً على امتزاجه بالصلاة ، كما كان آباؤنا في عمل

أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التي يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكرياً بحثاً ، بين الحين والآخر إرفع قلبك إلى الله ولو بصلاة قصيرة جداً كأن تقول : إشتقت إليك يارب . لا أريد أن أتغرب كثيراً عنك . إجعلني أعمل من أجلك . بارك كل ما أعمله . أحبك يارب من قلبي وأشتاق إليك . أسبح إسمك القدوس أثناء عمل . حلو إسمك ومبارك ، في أفواه قديسيك . أشكرك يارب من كل قلبي . كن معي . إشتراك في العمل معي ... لا تجعل العمل يفصلني عن الصلة الدائمة بك . لا شيء يفصلني عن محبة المسيح ...

#### ٤ - تدريب التأمل في الصلوات :

نخذ صلوات المزامير مثلاً ، وبقاى صلوات الأجيبة ، مجالاً لتأملك الروحي . وهكذا عندما تصلّيها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القداس والتسبحة ، حتى يكون لها تأثيرها في قلبك عندما تسمعها .

#### ٥ - تدريب الإستمرار في الصلاة :

درب نفسك على أنه كلما تجدد صلاتك قاربت على الإنتهاء ، حاول أن تعطيلها بعض الوقت ، ولو دقيقتين . المهم أنك لا تسرع بالإنتهاء من الصلاة والإنصراف من حضرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جداً . ثم استأذن الرب وانتهى صلاتك .

#### ٦ - تدريب نقاوة الصلاة وروحانيتها :

وهي تدريب كثيرة جداً . منها الصلاة بفهم ، وبعمل ، وبمحارة ورغبة . والصلاة باتضاع وانسحاق . والصلاة بلا طياشة بلا سرحان . وإن لم تستطع ذلك ، أدخل في التدريب التالي وهو :

#### ٧ - تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قيل لما راسحق « كيف نتعلم الصلاة ؟ » فقال « بالصلاة » ... ولا شك أن الصلاة - كأى عمل روحي - هي « عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبى الأنوار » ( يوحنا ١ : ١٧ ) . فاطلبها إذن منه ، كما طلبها التلاميذ قائلين « علمنا يارب أن نصلى » ( لوقا ١١ : ١ ) .

قل له : أعطني يارب أن أصلى . أعطني خطوة خطوة معك . أعطني الكلام الذى أقوله لك . أعطني الرغبة في الصلاة . وأعطني الحب الذى أحبك به فأصلى . أعطني المحرارة التي في الصلاة . وأعطني الدعوى والخشوع . أنا يارب لا أعلم كيف أصلى ، فعلمني . وامنحني المشاعر اللائقة بالصلاة . وتحدث أنت معي يارب فأحدثك ...

## ٨ - تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك في الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضاً على الصلاة من أجل الآخرين . كم من أناس طلبوا إليك أن تصل لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك في الصوم . كم من أشخاص تشعر بحاجة إلى الصلاة ، لأنهم في مشكلة ، أو في ضيقة ، أو مرض ، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية . صل من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا...

صل من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامة البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، من أجل الملحدّين والمستهترين وغير المؤمنين . صل لأجل ملكوت الله على الأرض .

إنه تدريب جميل أن تصل لأجل غيرك . وبوجه خاص :

## ٩ - تدريب الصلاة لأجل المسيحيين :

إنه أمر المسى أكثر من كونه تدريباً ، إذ يقول الرب « صلوا لأجل الذين يسيثون إليكم ويطردونكم » (مت ٥ : ٤٤) . إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم .

صل أن يغفر الله هؤلاء المسيحيين ، وأن يتقدمهم بما هم فيه . وصل من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم ، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك . اطلب لهم الخير . وصل أن يتقدمك الرب من إدانتهم في فكرك أو أمام الناس . طبعي أنك تصل لأجل أحبائك . والأجل أن تصل لأجل هؤلاء .

قل له : أحفظهم يارب . خلصهم . اغفر لهم . أعطني نعمة في أحبهم . واعطني أن أحبهم كسائر أحبائي . اجعل قلبي نقياً من جهتهم .

## ١٠ - تداريب أخرى للصلاة :

أ - درب نفسك على التكبير في الصلاة ، وأن يكون الله هو أول من تكلمه في يومك ، ولو بعبارة قصيرة . أشكرك يارب . إجمله يارب يوماً مباركاً . أعطني يوماً مقدماً أرضيك فيه...

ب - درب نفسك على ترديد صلوات القديسين . ابحث عنها وصل بها .

(صلوات الأنبياء موجودة في الكتاب وفي طقس سبت النور) .

ج - اقرأ الكتب التي تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصل بحماسة .

د - صل قبل كل عمل ، وقبل كل زيارة ومقابلة .

\*\*\*\*\*

## ٧ - تداريب وسائط روحية أخرى

\*\*\*\*\*

### ١ - درب نفسك على القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفترة عبادة - لا يكون التركيز فيها على الكتب التي تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية التي تلهب قلبك بحبة الله ، وتشعلك بحماسة تقودك إلى الصلاة ، وتحثك حثاً على التوبة ونقاوة الحياة . يمثل هذه الكتب تهتم . وأنت أدري بالقراءات التي تؤثر فيك روحياً ... أما باقي الكتب الدينية ، فليست أمنعك عنها . ولكنها في الصوم لها الدرجة الثانية . أما الأولوية فللكتب الروحية وسير القديسين .

### ٢ - درب نفسك أيضاً على التراتيل والألحان .

وبخاصة التراتيل والألحان التي لها روح الصلاة ، وتشعر فيها أنك تخاطب الله ، والتي ترتلها من قلبك وروحك ، وقد تمت مشاعرك وأثرت في قلبك . ويمكن أن تحفظ هذه الترانيم التي تؤثر فيك وترددها في أي وقت .

### ٣ - درب نفسك أيضاً على المطانيات .

إن أهميتها في أوقات أخرى ، إحرص أن تمارسها أثناء الصوم .

\*\*\*\*\*

## ٨ - تداريب على فضائل معينة

\*\*\*\*\*

يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرب الصائم خلالها على أبة فضيلة يشتهق إليها قلبه ... كأن يدرب نفسه على التسامح ، أو الإحتمال ، أو الهدوء ، أو الوداعة ، أو آداب الحديث ، أو احترام الآخرين ، أو البذل والعطاء ، أو الأمانة في العمل ، أو الدقة في كل شيء ، أو النظام ... الخ ولو أنك خرجت من كل صوم ، وقد أتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا ولا شك ربح روحي كبير .





## فصل الكتاب

باسم الآب والإبن والروح القدس  
الإله الواحد آمين

ليس هذا الكتاب بحثاً عن الصوم  
في العقيدة واللاهوت ، إنما هو تقديم  
للمصوم في روحياته : في علاقة الصائم  
بإلهه ، وكيف ينمى الصوم وبعملها .  
هل الصوم فضيلة تتعلق بالجسد ،  
أم هو فضيلة للروح يعبر عنها الجسد ؟  
هل هو امتناع عن الطعام ، أم أنه  
زهد في الطعام ، يتحول إلى زهد عام في  
كل شيء ، لتسمو الروح ؟  
ما معنى عبارة « قدسوا صوماً » ؟  
هل الصوم فضيلة تقف وحدها ،  
أم هناك فضائل عديدة تصاحب الصوم  
في سيره نحو الله ؟ وما هي ؟  
ما هي التدرج الروحية التي  
يمكن أن نمارسها أثناء الصوم ، لنفوز  
الروحى ؟  
من هذه الموضوعات وغيرها .  
يريد هذا الكتاب أن يمدتنا .  
وأرجو لك صوماً مباركاً .

شوده الثالث

الحمد لله دائماً